



૨૫૩૭

## આરોગ્યતાનાં મૂલ્યતત્ત્વો.

રચનાર

લીલકંઠરાય ડાલાભાઈ, એલ. એમ. અને એસ.

આસિસ્ટન્ટ સર્જન, અને ખરેખર જીલ્લાઈ મેરીટલ સ્કૂલનો  
ચાંદીર અને હાદ્રિવિજ્ઞાન શાસ્ત્રનો શિક્ષક.

અને

“સીમિત”નો ડાકી.

ગુજરાત યુનિવર્સિટી ઓફ મેડીસીન અને સર્જરીનાં હોટાલાલ માધ્યમ.

આ પુસ્તક સને ૧૯૫૭ ના ૨૫ માં આ મુદ્રાખાનું નોંધાયેલ છે.

અમદાવાદ:

આ કાગળનાં ચોટાઈ પીનાંગદારા નિશ્ચયનાં સલામતતાનાં વિશેષ પ્રસિદ્ધિ  
ને લીધે મુદ્રણને છાપી પ્રસિદ્ધિ હશે.

સને ૧૯૮૫.

સર્વ હક સ્વાધીન રાખાયે.

કીમત ૩ આના.



૨૫૩૭

## આરોગ્યતાનાં મૂલતત્ત્વો.

---

૧૯૫૨

નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ, એલ. એમ. અને એસ.

આસિસ્ટન્ટ સર્જન, અને ખહેરામજી જીજીભાઈ મેડીકલ સ્કૂલનો  
શારીર અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રનો શિક્ષક.

અને

“સ્ત્રીમિત્ર”નો કર્તા.

ગૂજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી રણછોડલાલ હોટાલાલ પ્રાઈઝ.

---

આ પુસ્તક સને ૧૮૧૭ ના ૨૫ મા આક્ટ પ્રમાણે નોંધા ૦ છે.

---

### અમદાવાદ:

આડીઆમાં મહેતાજી પીતાંબરદાસ ત્રિભાવનદાસના મકાનમાં હિતેચ્છુ પ્રેસમાં  
જેસીંગ મૂળજીએ છાપી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

---

સને ૧૮૮૫.

---

સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખ્યાછે.

---

કીમત ૩ આના.



## પ્રસ્તાવના\*

કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ માને છે કે જે જે વ્યાધિઓથી માણસો હેરાન થાય છે, તે વ્યાધિઓ થવાનું મૂળ કારણ કોઈ દેવ દેવીનો ગુસ્સો છે. આમ માનવાથી લોકોમાં રોગમાંથી મુક્ત થવાને અટલે રોગ મટાડવાને ઘટિત ઉપાયો કરવામાં ખેડીકરાઈ અને આલસ્ય કરવામાં આવે છે. આનું પરિણામ એ થાય છે કે દરદનું જોર વધી જાય છે, અને કેટલીક વખતે મટી શકે એવાં દરદોમાંથી પણ મોતને ભક્ષ મળી આવે છે. યાતો આવી રીતે આળસ્યથી રોગ લંબાણ પડે છે, અથવા રોગીના શરીરના હાલ બેહાલ અટલે દરજે કરે છે કે તેમાંથી જો તે બચે, તોપણ તેના શરીરની આવા મંદવાર પહેલાં જેવી સારી સ્થિતિ હતા તેને પહેાચી શકતો નથી.

વારૂ જો આમ છે તો રોગ, તે માણસની ખેડીકરાઈ, આલસ્ય અને ખેસમજનું ફળ છે કે કેમ? તે વિષે જરા વિવેચન કરવું જોઈએ.

ખળિયાને આપણા લોકો દેવના ગુસ્સાનું ફળ છે એમ માને છે, અને આટું માનીને તે લોકો તે નીકળતા અટકાવવાને પોતાનાં છોકરાંને ખળિયા કઢાવતા નથી, તેથી તેવાં છોકરાંઓમાંથી કેટલાંક જન્મારા લગી અંધાપો પામી અથવા હાથ પગ વગરનાં પાંગળાં થઈ દુઃખી થાય છે. પણ જે લોકો દા. જેનરના અનુભવ સિદ્ધ ઇલાજનો અટલે ખળિયા કઢાવવાથી થતા ફાયદાનો લાભ લે છે તે લોકોને કદાચ ખળિયા નીકળ્યા તો અટલા જોસમાં નીકળતા નથી, અને તેથી આંખ, કાન કે હાથપગને નુકસાન થયું સાંભળવામાં આવતું નથી. આ વાત કાઠિયાવાડમાં ફકાળ વખતે ખળિયાનો એપો રોગ ચાલ્યો હતો, તે વખતની હકીકત ઉપરથી સારી પેઠે જણાઈ આવી છે. વળી આ વાતની પુષ્ટિમાં નીચલી વાત છે.

થોરાં વરસ ઉપર આપણા મુંબાઈ શહેરમાં પાણીના બગાડને લીધે વાળાનો રોગ, અતિસાર, મરડો વગેરે કેટલાક વ્યાધિઓ થતા હતા. તેના સંબંધમાં માણસની અકલથી એમ માલુમ પડ્યું કે આ બધાનું મૂળ ખરાબ પાણી હતું ને તેમ માલુમ પડેતાં વીહારના તળાવનું ચોખ્ખું પાણી મુંબાઈના લોકોને સાફ લાવવા

માંડયું તે વખતથી દિનપરદિન આવા રોગ ખૂબી ઓછા થયા. એ વાત સાબિત કરી આપે છે કે રોગની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ ધણીખરી વખતે લોકોની ભૂલ, આળસ અને ખેડીકરાઈ છે. એ કારણથી તન્દુરસ્ત રહેવાને શોની જરૂર છે તે આપણે જાણવું જોઈએ.

જે રોગની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ આળસ, ખેડીકરાઈ અને ભૂલ છે તો તે દૂર કરવાં એ ઘોરું જરૂરનું કામ છે. અને તે દૂર કરવાનો એક રસ્તો સારો અને સરળ, વિધાનો પ્રચાર કરવો એજ છે. કારણ કે વિદ્યા એ એક જાતનો સૂર્ય છે અને જેમ સૂર્યનો ઉદય થતાં અંધકાર નાશ પામે છે અને સારી અથવા નરતી જગાનો ભેદ ન રાખતાં દરેક જગ્યાને પોતાના પ્રકાશથી તેજોમય કરી દરેક આદમી, જર જનાવર અને જગ્યાને પ્રકુલિત અને શોભા-યમાન કરે છે તેવો વિદ્યા રૂપી પ્રકાશ માણસના મનની ભૂલો ખુદલી કરી તેથી થતો નફો અને નુકશાન ખતાવે છે એટલે ધણીખરાઓ-ને પોતાની ખેડીકરાઈ અને આળસ્ય મેલવાં પડે છે કારણ કે માણસનો સ્વભાવ છે કે જાન કાયદો શોધવો અને આમ કરવાથી તેઓ પોતાની જાતને અને અપરોક્ષ રીતે પોતાના અટોશી પરોશીને કાયદા રૂપ થઈ પડે છે. આ બધું થવાનું મૂળ વિદ્યા છે અને તેનો પ્રચાર કરવાનું ગૂજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ માથે લીધું છે, તેની મારફતે રાવખલાદેર રણછોડલાલ છોટાલાલે ઈનામ આપી “ખર્નર્સ આરોગ્યતા”ના લઘુ પુસ્તકને આધારે મને ગૂજરાતી ભાષામાં એક તેવોજ ચોપડી તૈયાર કરવાનું કામ સોંપ્યું હતું તે પ્રમાણે મેં આ ચોપડી તૈયાર કરી છે. એ તૈયાર કરવામાં મેં એ ચોપડી બાળકને અને વડને સમજ પડે એમ કરવા મહેનત કરી છે.

આ ચોપડી વાંચવાથી અને સમજવાથી આરોગ્યતાના ખુલ્લું સાધારણ નિયમો જે વધારે આદમીઓના જાણ્યામાં આવશે તો મારી ખાત્રી છે કે જાણનારને જાણ્યાનું ફળ પરોક્ષ અગર અપરોક્ષ રીતે મળ્યા વગર રહેશે નહિ. આનેજ હું મારી મહેનતનું ખર્ચ ફળ સમજું છું.

**નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ.**

તા ૨૮ અગષ્ટ સન ૧૮૮૫.

## અનુક્રમણિકા.

---

વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. પ્રસ્તાવિક પ્રકરણ .....	૬
૨. હવા .....	૪
૩. હવા સુધારવાના ઉપાય .....	૧૨
૪. પાણી .....	૧૩
૫. પાણી ચોખ્ખું કરવાનાં સાધનો .....	૧૭
૬. શરીરનો ગરમાવો .....	૧૮
૭. ખોરાક વિષે ....	૨૪
૮. સૂર્યપ્રકાશ ....	૨૯
૯. સ્વચ્છતા .....	૩૨
૧૦. કસરત વિષે ....	૩૬
૧૧. આરામ વિષે ....	૩૯

---





## આરોગ્યતાનાં મૂલતત્ત્વો.

### પ્રસ્તાવિક પ્રકરણ.

—:૦:—

માણસનું શરીર તંદુરસ્ત રહેવાને શોશી વાતની જરૂર છે એ વિષે વિચાર કરતાં સૌથી વધારે અગત્યની ચીજ શુદ્ધ પવન અથવા હવા માલમ પડે છે. કોઈ સારા માઠા અવસરે જ્યારે ઘણા માણસો ભેગા થઈ એકજ ઠેકાણે બેસે છે, ત્યારે ત્યાં અકળામણ થઈ જરા માથું દુઃખે છે, અને કાંઈ ચેન પડતું નથી. વિશેષે કરીને જે માણસ ખુલ્લી હવામાંથી આવી એવા મેળાવડામાં બેસે છે તેને વધારે અકળામણ થાય છે. તેમજ થોડી જગામાં ઘણાં માણસો ભેગાં થાય તો ત્યાંના હવા આસોઆસ લેવા લાયક રહે નહિ અને એમનું એમ વધારે વાર ચાલે તો થોડા ઘણાના જીવને પણ જોખમ લાગે. આ વાત કાંઈ કન્ટ્રિપત નથી. કલકત્તાની અંધારી કોટરી (બ્લેક હોલ)માં એમ થયું હતું, તથા અમદાવાદમાં પણ એવો ખનાવ ખન્યો હતો, આગગાડીમાં એક કસાઈનાં ઘેટાં પરગામ લઈ જવાનાં હતાં, તે તેમને પૂરવાની ખુલ્લી ગાડી હાજર નહિ હોવાથી માલ ભરવાનો ગાડીમાં ભર્યાં, અને સરતચક્રથી તેનાં ખારી ખારણાં ખંધ કર્યાં. ખીજે કે ત્રીજે દહાડે જ્યારે એ ગાડી ઉધારી ત્યારે તેમાંનાં કેટલાંક ઘેટાં મરી ગયાં ત્યાં ખાલૂં પડ્યાં હતાં. આ વાત પરથી સમજવાનું છે કે જ્યાં ખાલૂં માણસનો જમાવટ થાય છે ત્યાં હવા ખગડે છે, અને જો તે ઠેકાણે ખારી ખારણાં ખંધ હોવાને લીધે ચોખ્ખી હવાની આવ જ ખંધ થાય તો તેને લીધે થોડું ઘણું પણ નુકસાન થાય. માટે હવા કેમ ખગડે છે અને શી રીતે તે ચોખ્ખી રહે એ વિષે વિચારવું જોઈએ.

ખીજી, આપણને ખધાને સાધારણ રીતે ખખર છે કે જો આ-  
પણે ખાઈએ તોજ આપણા શરીરમાં કૌવત રહે એટલુંજ નહિ,  
પણ જ્યાં ત્યાં પેટ ભરતું ખસ નથી, કારણ જેમ ખોરાક સારી  
જતનો તેમ તેમાં શરીરનું પોષણ કરવાના શુણ વધારે અને જેમ  
નિઃસત્વ અને ખરાબ તેમ ખાછા. ખોરાકમાં ફેટલીક જતના  
પદાર્થોના ખામીને લીધે શરીરમાંના લોહીમાં ખીગાડ થઈ “સ્ક્રી”  
નામે દરદ થાયછે. આ દરદે યુરોપના ઘણા દરિયાઈ કાફલાના  
લોકોને અતિ નુકસાન કર્યુંછે. અને એ દરદનું મૂળ લીલો ભાજ-  
પાલો ફળાદિ વગેરેની ટાંચ છે, એમ માલૂમ પડવાથી ખોરાકમાં  
ફળ અને ભાજનો પૂરતો ખંદાખસ્ત હાલ રાખવામાં આવેછે, તેથી એ  
દરદથી થતું નુકસાન હાલ કમી થયુંછે. વાસ્તે ખીજન પાઠમાં  
એ વિષે વિચાર કરીશું.

વારંવાર લોકોને આપણે એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે ફ-  
લાણી વાવનું પાણી પીધું તેથી વાળો નીકળ્યો. આ વાતપરથી  
જગ્યાય છે કે પાણીમાં ખીગાડ હોવાને લીધે કેટલાક રોગ થાયછે,  
વાસ્તે તેવો ખીગાડ થતો શી રીતે અટકાવવો કે આવાં દરદ થતાં  
અટકે એ વિષે પણ ખોલવું જરૂરનું છે.

માણસ પોતાના શરીરના રક્ષણને અર્થે રૂતુને અનુસરીને તેમ  
પોતાના દેશને અનુસરીને ખોરાક પહેરેછે. આનો દાખલો આપણે  
દૂર જોવા જવો પડે એમ નથી. શિયાળાના ઠંડા દિવસમાં આપણે  
શાલો, કામળીઆ વગેરે જાતનાં ફળાં પહેરીએ આઢીએ છીએ, અને  
ગરમીના દિવસમાં આપણે સાધારણ સૂતરનાં ઝીણાં લૂગડાં પહેરીએ  
છીએ. આ બધું ખટ્ટુ સમજથી કરવામાં આવે છે. આ સંબંધી  
શરીરના ગરમાવા વિષેના પાઠમાં વિચાર કરવામાં આવશે, અને  
ત્યાં ખતાવવામાં આવશે કે જે જનાવરોનો ખોરાક તેમની ચામડી  
માત્ર છે તેમને પણ આ વાતની ખખર છે. આપણે શિયાળામાં

કતરીઓને પોતાનાં ભોટીલાંને પોતાની સોરમાં ધાલીને લેઈને ખેંદેલી જોઈએ છીએ. આનું કારણ એટલુંજ છે કે તે પોતાનાં ખર્યાંને ટાઢ ન વાય અને ટાઢથી થતું નુકસાન એટલે એ વાસ્તે આ પ્રમાણે ખેસે છે.

જે ઠોઠ ઘરમાં સારી રીતે ઝાડુ વગેરે કાઢવાનો રિવાજ નથી તેવા ઘરમાં ઉધાઈ, વંદા, વીંછી વગેરેનો વાસ ઘણો હોય છે. આનું આપણે માણસના શરીરમાં પાણુ જોઈએ છીએ. જે છોકરાં પોતાનાં શરીર અને માથું ચોખ્ખાં રાખતાં નથી તેઓનાં લૂગરાંમાં, માથામાં વગેરે શરીરના ભાગમાં જૂઓ વગેરે દેખાય છે એટલુંજ નહિ, પાણુ એવાં ગંદાં છોકરાંમાં ખસ વગેરે જંતુથી પેદા થતાં દરદો વધારે થાય છે. જો આમ છે તો ચોખવટની કેટલી જરૂર છે, તે ઉધાડું છે. માટે ચોખવટ પાણુ એક અવશ્યનો વિષય છે.

ચોમાસામાં જ્યારે આકાશ વાદળાંથી છવાઈ ગયું હોય છે ત્યારે આપણું મન દિલગીર અને શોકાતુર થાય છે, અને જ્યારે વાદળાં ખસી જવાથી આકાશ સ્વચ્છ થઈ જઈ સૂરજ પોતાનાં કિરણોથી પૃથ્વી તેજોમય કરે છે, ત્યારે આપણું મન આનંદ પામે છે એજ ખતાવે છે કે શરીરની સુખાકારીને પ્રકાશની જરૂર છે.

માણસના શરીરને કસરતનો જરૂર છે એ વાત ખદા કબૂલ કરે છે. આપણે વારંવાર એમ સાંભળીએ છીએ કે “જુઓને એ તો મોટો મદલ જેવો છે.” આ વાક્યનો ભાવાર્થ એમ છે કે એના શરીરમાં જોર પુષ્કળ છે. આપણે શરીર ખળને માટે હિંદુ-સ્તાનીને ગૂજરાતી કરતાં વધારે મજબૂત ગણીએ છીએ. આનું કારણ એ છે કે હિંદુસ્તાનમાં શરીરને મગદળ, નમસ્કાર, દાવ વગેરેથી વધારે કસવામાં આવે છે. કસરતને લીધે તેમની પાચનશક્તિ વધે છે, અને શરીરમાં પ્રખળ રહે છે. એ માટે અંગકસરતની જરૂર છે.

જેમ શરીર કસરતથી સાફ રહે છે, તેમ શરીરને કસરત

પછી આરામની જરૂર છે. જે શરીરની કસોટીજ લીધામાં આવે અને તેના પ્રમાણમાં તેને આરામ આપવામાં ન આવે તો શરીર ક્ષીણતા પામે છે, અને ચગાડી જતાં પોતાનું કામ કરી શકતું નથી અને જત તૂટી જાય છે. આ વાતની સત્યતાને માટે આગ-ગાડીના સ્ટેશન ઉપર ફરતા ભારાની ગાડીના ઘોડા, ખગ્ગ જુઓ. એ ખિચારા પાસેથી કામ કામને કામ લીધામાં આવેછે, તેથી તે-આ ખિચારા વરસ છ મહિનામાં તૂટી જાય છે. આ વાતપરથી સ્પષ્ટ છે કે આરામની જરૂર છે.

### હવા.

જે હવા આપણી આસપાસ આવી રહેલી છે તે ઓક્સિજન, નાઇટ્રોજન, કાર્બોનિક આસિડ અને પાણીનો વરાળની ખનેલી છે. હવાનું ખંધારણુ સો ભાગમાં નીચે પ્રમાણ:-

ભાગ.

ઓક્સિજન .. .. .	૨૦
નાઇટ્રોજન ... .. .	૭૯
કાર્બોનિક આસિડ ..	૦૩ થી ૦૫
પાણી વગેરે ... .. .	ખાકીનું પાણી.

૧૦૦

પણ મુખ્ય તો આપણે જે ઉપર કહ્યા તેજ પદાર્થ છે. કાર્બોનિક આસિડના સંબંધમાં એટલું વધારે કહેવું જોઈએ કે શહેરના જે ભાગમાં જેમ વસ્તી ઘાડી તેમ ત્યાં કાર્બોનિક આસિડ વધારે. આ વાત સાધારણ વિચારથી પણ ખરી લાગે છે અને હા-કતર એંગસ સ્મિથના પ્રયોગે એ વાત સાબીત કરી આપી છે. મેદાનના હવામાં ઓક્સિજન વધારે અને પર્વતો ઉપર થોડું હાય છે, કારણ કે જેમ આપણે પૃથ્વીની સપાટીથી ઊંચે ચઢતા જઈએ

છીએ તેમ હવા પાતળી થતી જાય છે. તેમજ પર્વત ઉપર વનસ્પતિ રૂપી ખીગાડ થોડો હોય છે. વળી શહેરની હવામાં મેદાન કરતાં ઓક્સિજન થોડું હોય છે. આપણે ઉપર કહ્યું કે હવામાં પાણી પણ છે. જેમ હવામાં ગરમાવો વધારે તેમ પાણી વધારે અને ઓછો તેમ પાણી ઓછું. આ સિવાય હવામાં “ઓઝોન” છે.

હવામાં ખીગાડ બે રૂપે રહે છે, એક તો વાયુ રૂપે, અને ખીજું ઝીણા ઝીણા રજકણ રૂપે. રજકણ રૂપે છે તે તો આપણને તરત માલૂમ પડે છે. તે જોઈ હોય તો કાંઈ મુશ્કેલ નથી. આપણે એક આરડામાં બેશીએ અને તેનાં ખારી ખારણાં બંધ કરીને તેમાં તડ વગેરેમાંથી આવતાં કિરણો જોઈએ છીએ તો તેમાં આપણને ઝીણા રજકણો માલૂમ પડે છે. આ રજકણો કાંતો વનસ્પતિ રૂપે હોય છે કે અનિજ પદાર્થ રૂપે હોય છે.

જે અસ્વચ્છતા વાયુ રૂપે છે તેમાં વનસ્પતિ ખગડવાથી થતી અસ્વચ્છતા વિષે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે, કારણ કે આથી આપણા દેશમાં જુદા જુદા પ્રકારના તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. હવે આનું મૂળ તે ખગડેલી વનસ્પતિના રજકણો છે કે નાના જંતુઓ તે હજી નક્કી થયું નથી. અને આવી રીતે વનસ્પતિથી ખગડેલી હવાનો શરીરપર ખરાબ અસર થાય છે, તે હેટળ જાણ્યા પ્રમાણે અટકાવી શકાય અથવા કમી કરી શકાય.

ખગડેલી હવા ખીજી ઓખી હવાની જોડે મળવાથી સ્વચ્છ થાય છે, અથવા નુકસાન કરવાનું તેનું જોર કમી થાય છે. પશુ આદિક પ્રાણીની બદબો ઊગતી વનસ્પતિ લેઈને તેનો નાશ કરે છે. હવામાં તરતા રજકણોને વરસાદ દબાવી દે છે, અને ખીજ કંટલાકને ઓક્સિજન ખાળી નાંખીને નુકસાન ન કરે એવે રૂપે કરી નાંખે છે. આ ઉપર કહેલાં સાધનોને લીધેજ હવા સારી કરવામાં માણસના પ્રયત્નો ફોતહ પામે છે.

હવામાં ખગાર થાય છે તે વિષે, આપણે સાધારણ રીતે કહ્યું, પરંતુ હવે હવા ખગડવાનું મૂળ કારણ આપણે શ્વાસ લેઈએ છીએ તે છે, એ વિષે બોલવું જરૂરનું છે. આપણે એકવાર શ્વાસ લીધો. વાર, આપણે જે ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લીધી તે ફેફસાંમાં આવેલું લોહી લેઈ લે છે એટલે ચોખ્ખું થાય છે, અને તે લોહીનો જે કંઈ ખીગાર હોય તે લેઈ લઈને હવા પાછી બહાર નીકળે છે તેમાં કાર્બોનિક આસિડ, પાણી વગેરે પદાર્થો છે. આ બહાર આવેલી હવામાં નીચે પ્રમાણે ફેરફાર થયેલા હોય છે.

પહેલું તો જે હવાનો આપણે શ્વાસ લીધો તેમાંથી ન્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં ઓક્સિજન આછો થએલો માલૂમ પડે છે, અને કાર્બોનિક આસિડ, પાણી, ને જંતુ આદિક પદાર્થ રૂપી ખીગાર વધેલો માલૂમ પડે છે. આ ઉપર કહેલી હકીકત ખરી છે કે ખોટી તેની સાખીતીમાં નોચેના પ્રયોગખસ છે.

આપણામાંના ધણાખરાનાં ઘરમાં હાંડીઆ તો આજકાલ સાધારણ રીતે જોવામાં આવે છે. જે આમાંની એક હાંડી ઊધી વાળીએ અને તેમાં બળતો દીવો મૂકીએ તો તે દીવો પહેલ વહેલાં તો ઝગઝગાટ બળશે, પણ થોડીવારમાં તેનો જ્વેશ નરમ પરશે અને ધીમે ધીમે તે હોલવાઈ જશે. વાર, આ પ્રયોગની શરૂઆતમાં આપણે જોયું કે દીવો ઝગઝગાટ બળ્યો, અને પછી તેનું તેજ કમી થતું ગયું અને તે છેલ્લે હોલવાઈ ગયો. એ સાફ ખતાવે છે કે પહેલાં એ હાંડીમાં કંઈ પદાર્થ હતો કે જેને આધારે દીવો બળતો હતો અને તે જમ ઘટતો ગયો તેમ તેજ કમી થયું, અને છેલ્લે દીવો બુજઈ ગયો. હાંડીમાંનો પદાર્થ તે ઓક્સિજન છે. જેમ દીવાને તેમ આપણને પણ તેનો જરૂર છે. આપણા ઘરમાં રાંધવાના કામમાં વપરાતા ચણા, સઘડીઆમાં વપરાતાં લાકડાં અને કાચલા પણ ઓક્સિજનને લીધેજ બળે છે. જે કઢાચ આ હાંડીમાં

દીવાને બદલે જીવજંતાદિક મેલવામાં આવ્યાં હાય તો જે દશા  
 દીવાની થઈ તેજ દશા તે ગરીબ પ્રાણીની પણ થાય. હાંડીનો  
 હવામાં આપણે દીવો મેલ્યો તે પહેલાં સારી રીતે ઝગઝગાટ  
 બજ્યો અને પછી છુટાવ્યો. ત્યારે આપણે ઝમ કહ્યું કે જેને લોધે  
 દીવો બળતો હતો તે પદાર્થ ઘટ્યો. હવે જો આપણે ખીજ હાંડી  
 લઈએ અને તેમાં ચૂનાનું પાણી નાંખીએ તો તે પાણી તેડુંને તેડુંજ  
 રહેશે, પણ જેમાં પેલો દીવો બજ્યો તેમાં જો આ ચૂનાનું પાણી  
 મેલીએ તો તે પાણીમાં રહેત તર બાઝશે. આ ખતાવેછે કે આ  
 હાંડીની હવામાં કાંઈ ફેરફાર થયો. આ ફેરફારનું કારણ એજ છે કે  
 આ દીવો બળવાથી દીવેલ અને ખત્તીના કાંઈક ભાગનો હવામાંના  
 ઓક્સિજન જોડે રસાયની સંયોગ થયો. આવોજ ફેરફાર આ-  
 પણા શરીરમાંથી મહોદ્ધારે હવા બહાર આવે છે તેમાં પણ થાયછે.  
 ચનાવાળા પાણીમાં નાકમાંથી અથવા મહોમાંથી કુંક મારીએ છીએ તો  
 તેમાં પણ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થર બાઝે છે. આપણે કહ્યું કે શ્વાસમાં  
 હવા બહાર આવી તેમાં પાણીનો ભાગ વધ્યો. આ વાત ખરી છે  
 એ આપણે બધા જાણીએ છીએ. અને એ સાબીત કરવાનો પ્રયોગ  
 નાનાં બાળકોને વારંવાર કરતાં જોઈએ છીએ. તે એ કે, ચોખા કા-  
 ચનો તકતો કે આરશી લેઈ આપણે તેના ઉપર કુંક મારીશું તો  
 તેના ઉપર પાણીનાં ઝીણાં ઝીણાં ટીપાં બાઝશે. શિયાળામાં રાખત  
 ટાટ પડે છે તેવારે સવારમાં મહોમાંથી વરાળ નીકળે છે તે માત્ર  
 પાણીનાં ઝીણાં ઝિંદુઆ છે. મહોપર લૂગડું ખાંધો રાખીશું તો એ  
 વરાળથી તે ઠરકો ભીનો થશે. આપણે ઉપર કહ્યું એવી જાતનો  
 ખીંગાડ હવામાં આપણા શ્વાસ લેવાથી થાયછે, અને શ્વાસ લેવામાં  
 ખરાબ હવા આવે તો આપણા શરીરને નુકસાન કરેછે તેની  
 સાબીતીમાં નાથેના દાખલા બસ થશે.

લંડનરૂં નામે આગખોટમાં એક વખતે એકસો પચાસ માણસ



ખેઠાં હતાં. રાતે દરિયાના તોફાનથી ગુલસાન થતું અટકાવવાનાં વિચારથી એક ઓરરીમાં ખધા લોકો ભરાઈ ખેઠા. એ વખત પા—  
ણીનાં મોજાં ન લાગે માટે ખારી ખારણાં ખંધ કર્યાં. સવારમાં  
જેતાં એમ માલૂમ પડ્યું કે ૭૦ આદમી તો મરદાંજ થઈ પડેલાં  
હતાં, અને જે ખાકી રહ્યાં તેમાંના ઘણાખરા “ટાઈફસ” નામે તાવના  
ભક્ષ થઈ પડ્યા. મી. ખત્રસં કહેછે કે શિઆળામાં એક દહાડો  
સ્કાટલાંડમાં એક ગૃહસ્થે પોતાના મિત્રોને નાચમાં આમંત્રણ કર્યું.  
ખહુ ટાઢ હોવાથી ખારી ખારણાં ખંધ કરી નાચવા માંડ્યું.  
ઓરડો ખહુજ નાનો હતો અને પાંચીસ માણસ તેમાં નાચ્યાં કૂધાં.  
અંતે ખીજ તાજ હવા આવી નહિ શકવાથી તેમના શ્વાસમાંથી  
નીકળેલી હવા સવાર લગીમાં એટલી ખરાબ અને ઝરી થઈ કે તે  
નાચનારામાંના સાત જણને સખત તાવે આલ્યા. તેમાંના બે જણ  
તો મરણ પામ્યા. આતું કલકતાના કારાગૃહમાં પણ થયું હતું. ગયે  
વરસ અજમેરમાં એક પોસ્ટ માસ્તર અને તેનો ભાઈ અને ખાઈડી  
ખધાં ખારણાં ખંધ કરીને ખળતો સગડી ઓરડાની અંદર મૂકીને  
સૂઈ ગયાં. સવારમાં ઘણી ઘણીઆણીનાં મૂરદાં નીકળ્યાં અને  
ખીજે ભાઈ સંધખૂંધ વગર પડેલો માલૂમ પડ્યો. તે કેટલાક  
દહાડા સૂધી ગાંઠો રહ્યો. આ થવાનું કારણ એ છે જે માણસના  
શરીરમાંથી શ્વાસદ્વારે આવતો ખીગાડ અને તે સિવાય તેના શ—  
રીરની આમડી વગેરેમાંથી નીકળતા પદાર્થો હવાને એવી તો ખરાબ  
કરી નાંખે છે કે તે શ્વાસમાં લેવાને લાયક રહેતી નથી. અને તે  
શ્વાસમાં લે છે તે વારે તેનું કૂળ એ થાયછે કે, તે શ્વાસ લેનારાના  
લોહીમાં ખીગાડ ઉત્પન્ન કરી હાનિરૂપ થઈ પડે છે. ડા. મર્કિસન  
કહેછે કે “ટાઈફસ” નામે તાવ જ્યાં લોકો ધીઓધીચ રહેછે, અને  
જ્યાં હવા ઓખી કરવાનાં સાધનોની જરા પણ દરકાર રાખવામાં  
આવતી નથી ત્યાં માલૂમ પડેછે. આના સંખંધમાં વળી જે તુરંગમાં

ખીચીખીચ માણસો રાખવામાં આવે છે તેથી જે અસર થાય છે તે વિષે મી. હાવર્ડનું કહેવું ધ્યાનમાં લેવા લાયક છે. તે કહે છે કે જે લૂગડાં પહેરીને હું જેલમાં જતો તે લૂગડાંમાં એટલી તો ફૂંધ પેશા જતી કે હું જે ગાડીમાં મુસાફરી કરતો હતો તેનાં ખારી ખારણાં ખંધ કરતો તેવારે તે લૂગડાંને લીધે મારાથી હવામાં થતો ખીગાડ ખમાતો નહિ. મારી નોંધણીકનાં પાનાંમાં પણ એટલી ખદખો હતી કે બે કલાક તરફે મેલ્યા વગર તે મારાથી વાવરી શકાતી નહોતી.

રૂનાં કારખાનાંમાં કામ કરનારા મજૂરો સાંજે બહાર ટો-ગાંબધ નીકળે છે, ત્યારે તેમનાં લૂગડાં ગંધ મારે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેમના બહાર આવવા જોડે બહારની હવા પણ ખગડે છે.

ગામ અથવા શહેરના જે ભાગમાં ગંદવાડ વગેરે વધારે હોય છે, લોકોની વસ્તી ઘાટી ને હવા ચોખ્ખી થવાનાં સાધનોપર જે દેકાણે લક્ષ આપવામાં આવતું નથી, ત્યાં ચેપી રોગો વગેરે વધારે વધારે જોડા પામે અને વધારે નુકસાન કરે એટલુંજ નહિ, પણ ક્ષય રોગ પણ જોડા પામે છે, તે નીચેનો દાખલો ખતાવે છે.

કુટ ગાર્ડસના લોકોને આદમી દીઠ ૩૩૧ ધનકુટ જગા રહેવાને હતી તેમાં દર ૫૦૦૦ આદમીએ ક્ષય રોગથી મરણની સરાસરી ૬૩૦૮ આવતી અને હોર્સ ગાર્ડસમાં દરેક આદમી સાડ જ્યારે પંદર ધનકુટ વધારે જગ્યા રાખવામાં આવી તેવારે દર હજારે ૭૦૩ ક્ષય રોગથી મરણ પામતાં.

મુંબઈ શહેરના ગરીબ લોકો તો આ કરતાં પણ ખુબી જગ્યામાં રહે છે. છેક નાની ઓરડી જેમાં પરાણે એક આદમી સારી રીતે ખુલાસેથી સૂઈ શકે એવી જગ્યામાં એક બે છોકરાં અને ઘણી ઘણીઆણી મળીને ચાર આદમીનું કુટુંબ રહે છે. વળી ઓરડીનો એક ખૂણો સામાન સરંજામથી રોકાયેલો, બીજા ખૂણામાં રસોડું

અને ત્રીજા ખૂણામાં પાણીઆરું. અને જે કદાચ આવા ગરીબ કુટુંબના કમનસીબે કોઈનું મોત થયું તો મરદાને ભોંયપર લાંબું સવારવાને બદલે ખેસારેલું એવું ભાયખલાના તથા મુંબાઈ શહેરના ખીજા ગરીબ લોકોને રહેવાના ભાગોમાં સાધારણ રીતે જેવામાં આવે છે. આટલુંજ ખસ નથી, પણ એવી ઓરડીને એકાદ ખારી હોય છે તે ધણું કરીને ગટરપર પડે છે. અને ગરીબ એટલે સોંધા ભારાની ભોંયતળીઆની ઓરડી રાખે છે. હવે આ ઓરડીની હવા કેવી ખરાબ થાય છે અને તેથી શરીરને કેટલી હાનિ થાય છે તે લોકોનાં ટોળે ટોળાં જુદાં જુદાં દરદેથી હેરાન થતાં ધર્માદા ધ-સ્પીતાલોમાં જેવામાં આવે છે તે પરથી સ્પષ્ટ જણાય છે.

આજ કારણને લીધે કોઈ ભારે રોગક્રાંતો નીકળે છે તેવારે તેઓ તેનો ઝટ ભોગ થઈ પડે છે. હવા ખગરવાનું ખીજું એક મોટું કારણ જાણ્યું છે. ખાળકૂવા, જાળ્યું વગેરેથી હવા ખગડે છે. આવી જગોમાંથી જે હવા નીકળે છે, તેમાં કુ-ગંધ હોય છે અને તેમાંજ ગદકી માલૂમ પડે છે. ડા. કનિંગ-હામના મત પ્રમાણે તેમાં જંતુદાહિ હોય છે. આથી એ હવા પાસે દૂધ રહે છે તો ઝટ ખગડે છે. જે તે હવામાં કોઈ તેવા દરદીનો આરો હોય છે તો તે દરદ લેઈ જવાનું સાધન થઈ પડે છે. વરોદરાનાં પરાંમાં અને શહેરના ભાગોમાં મોટી ગટરો છે, તે હવા ખગરવાનું મુખ્ય કારણ છે. અચંખા જેવી વાત આમાં એટલીજ છે કે જે ગરીબ લોક ખાળકૂવા, ગટરો વગેરે સાફ કરવાનું કામ કરે છે, તે લોકોપર આવી ખરાબ હવાની માઠી અસર ઝટ થતી નથી; પણ જે લોકોને આવી હવાની ટેવ નથી તે લોકોપર ઝટ થાય છે. દાકતર મર્ફિસન ઉપલી ખાખતની સાખીતીમાં એક દાખલો આપે છે.

એક નિશાળની પછાડીની ગટર ખડ્ડુ વર્ષ થયાં ઉઘારી નહોતી. તે ગટર સાફ કરવામાં આવી અને તે સાફ થતી હતી ત્યારે સ્કૂ-

લના છોકરા તે બેઠા ગયા હતા. આ ગટરમાંથી ખહુજ દુર્ગંધ ઊઠતી હતી. આ કારણને લીધે ખાવીસ છોકરામાંથી વીસ છોકરાને ઉલટી, ઝરો અને તાવ આવવા લાગ્યો. અને પછી રોગ બેશથી પ્રસરી. આવી જાતના બીજા ઘણા દાખલા આની સાબિતીમાં આપી શકાય, પણ આ ખસ થશે.

હવા ખગડવાનાં બીજાં કારણોમાં કપરસ્થાન તથા ઊંચાડ છે. વળી કેટલીક જાતના વેપાર રોજગારને લીધે પણ હવા ખગડે છે, જેવા કે, ચામડીઆ વગેરેના. પણ હવા ખગડવાનું એક મુખ્ય કારણ લીસોતરી વગેરે સડવાથી જે હવા ઉત્પન્ન થાય છે તે છે. આને લીધે આપણા આખા દેશમાં એકાંતરીઆ, ચોથીઆ અને પિત્તજ્વર વગેરેનો વાવર છે. આવા મુલકમાં અથવા જગ્યામાં રહેનાર લોકોના શરીરમાંથી લોહી ઊડી જાય છે, આદારીશી ચડે છે, ખરોળ વધે છે. અને આવા દરદીને આપણા લોકો કમળી થઈ એમ કહે છે.

હવામાં ખીગાડ થવાનું બીજું મુખ્ય કારણ આપણા વારા અથવા જાજર અને તેના સંબંધમાં આવેલી ખાળો છે. એ વારા સાફ કરવા એ કામ ઢેરનું છે, અને સાફ રખાવવા એ કામ ધર-ઘણોનું છે. એ ખરાખર સાફ ન રહે તો હવા ખગડી ધરઘણીને નુકશાન પહોંચે એવી જો કદાપિ માહિતગારી હોય તો આપણા લોકો જરૂર તે અટકાવવા પ્રયત્ન કરે; પણ શહેર સુધરાઈ ખાતાના અમલદારોને ખોટું લાગશે, એવી ખીકથી લોકો ચૂપ રહેવાથી તથા હલાલખોરોની હરામખોરીને લીધે આપણાં ગામો અને શહેરોમાં ખગાડ થાય છે.

વિલાયત જેવા દેશમાં “સૂએજગ્યાસ” થી હવા ખગડવાથી ખહુ માઠાં પરિણામ થાય છે. ટાઈફોઈડ નામે જ્વર આપણા દેશમાં છે નહિ અને કદાચ હશે તો ઘણાજ ચોરો હશે, તે અટલે

સગી કે ઝાઝા લોકો તે જાણતાજ નથી. આ તાવ વિલાયતનાં કે-  
ટલાંક શહેરોમાં ખાહુજ છે. આપણે અહિં આવી તરેહનું થતું નુકસાન  
ખંધ કરવું એ કાંઈ મુશ્કેલ નથી. (જે અમલદારો આ કામપર છે  
તે જો શહેરની ગલીકૂંચીઓમાં ખરોખર ફેરે તોપણ કેટલીક ગંદકી  
તો સહજ કમી થાય.)

### હવા સુધારવાના ઉપાય.

આ ઉપાય બે પ્રકારના છે (૧) કુદ્રતી નિયમોને અનુસરીને  
થયાં કરેછે તે; (૨) માણસની બુદ્ધિવડે સૂજેલા તે. આપણે પહેલાં તો  
પહેલા પ્રકાર વિષે થોડું કહીશું. (૧) હવાનો સ્વભાવિક નિયમ છે  
તે એ કે તેના ભાગ એક બીજા ભાગ જોડે તરત મળી જાયછે. આમ  
થવાથી એમ ધારો કે એક ઓરડીના અમુક ભાગમાં દુર્ગંધ હોય  
તો તેજ ઓરડીના બીજા ભાગ જોડે મળી એકત્ર થઈ જાયછે.  
આથી દુર્ગંધ ઘણી કમી થાય છે, પણ છેક નાશ પામતી નથી.

(૨) હવાનો એક ભાગ ગરમ હોય અને બીજો તે કરતાં  
ઓછો ગરમ હોય તો જે ભાગ ગરમ છે તે ઠંડા ભાગ કરતાં હ-  
લકો હોય છે, વાસ્તે ઉપર ચડે છે અને તેની જગ્યાએ જે હવાનો  
ભાગ ઠંડો છે તે આવે છે. આવી રીતે પવનની ઉત્પત્તિ થાય છે,  
અને આવો ઉત્પન્ન થએલો પવન હવા ચોખ્ખી કરવામાં આપણા  
ગરમ દેશમાં અતિ ઉપયોગી છે.

આ ઈશ્વરી નિયમોને મદદ તરીકે આપણે આપણાં ઘરમાં  
ખારીઓ જાળીઓ વગેરે મૂકીએ છીએ. આપણે જ્યારે કોઈ દે-  
ઝાણે નવું ઘર બાંધવાનું હોય છે, ત્યારે સતાર કરીઆને કહેતાં  
સાંભળીએ છીએ કે આ ખારી અહિંઆં છે માટે એના સામી  
બીજી ખારી મેલવી જોઈએ. અને તેમ નહિ તો નાની જાળી પ-  
ણ મેલવી જોઈએ, કારણ કે નહિતો વેધ આવશે. આમ કરવાનું

કારણુ એટલુંજ કે હવાને આવવા જવાનો ખુલ્લો રસ્તો મળે. આ સિવાય આપણા ધરમાં ખળતા ઊના પાણીના તથા રાધવાનાં ચૂલા પણ હવા એખ્ખી કરવાનાં સાધનો છે. આપણામાં અગરખત્તી અને કપૂર તથા પારસી લોકોમાં લોખાન, હું ધારું છું કે હવામાંથી દુર્ગંધનો નાશ કરી હવા સ્વચ્છ કરવાનો તેમાં ગુણ છે, તેથી વા-પરવાનો રિવાજ પડ્યો હશે. જેમ ધરને ખારી ખારણાં, અને જ-ળીઆં અને જળી હવા એખ્ખી કરવાનાં સાધનો છે, તેમ પો-ળોને, છલ્લાને, અને ચકલાને રસ્તા છે. આજ કારણુને લીધે આપણુ હમેશા જ્ઞેષ્ઠ અને છીષ્ઠ કે જે પોળોમાં ચોકડાં પહોળાં અને મોટાં, થોડે થોડે છેટે હોયછે અથવા જેમ પોળ પહોળો વધારે તેમ ગંદકી આછી અને જેમ પોળ સાંકડી તેમ ગંદકી વધારે. આજ કારણુને લીધે તેમ વેપારને લીધે આજકાલ નવાં ખંધાતાં શહેરોમાં પહોળા રસ્તા રાખેછે. આમ કરવાથી ગંદકી ઠમી થાયછે. જેને ખાતી કરવી હોય તેણુ એકાદ ફેરો સાંકડી અને પહોળી પોળોમાં મારવો એજ ખસ છે.

### પાણી.

પાણી એ પણુ હવાના જેટલીજ અગત્યની વસ્તુ માણુસને છે, કારણુ કે તેના વિના પણુ માણુસનું શરીર તંદુરસ્ત રહેવું કઠણ છે. જો આમ છે તો તેમાં ખીગાડ કેમ દાખલ થાય છે અને થાયછે તો તે શી રીતે અટકે એ વિષે જરા વિચાર કરવાની જરૂર છે.

અસલના લોકોના ધારવામાં એમ હતું કે પાણી એકજ વ-સ્તુનું અનેહુંછે, પરંતુ આ વાત વિદ્વાનોએ જૂઠી પાડી છે, કારણુ કે તે લોકો ખતાવે છે કે, પાણી હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજનનું અનેહું છે. આ વાત તેઓ પૃથક્કરણ અને સંયોજનના પ્રયોગથી

સાખીત કરી આપે છે. પાણી ચોખ્ખું મળે તોજ તનદૂરસ્તી સારી રહે, નહિતો ખગડે.

પાણીમાં ખગાડ શી રીતે દાખલ થાય છે તે જાણ્યા પહેલાં આપણે પાણી મેળવવાનાં સાધનો કીયાં છે, તે વિષે વિચાર કરોએ.

કૂવા, વાવો, ટાંકાં, તળાવો, નદીઓ અને ઝરામાંથી લોકો ધણુંકરીને પાણી લે છે. જે જે જગ્યામાં અથવા પ્રગણામાં વરસાદ વધારે ત્યાં થોડું ઊંડું ખોદાથી, અને જ્યાં આછો ત્યાં વધારે ઊંડું ખોદાથી કૂવામાંથી પાણી નીકળે છે. આપણે ખદા જાણીએ છીએ કે વરસાદનું પાણી જમીનમાં પડે છે તેમાંનો કેટલોક ભાગ નદી નાળાંમાં વહે છે, અને ખાકીનું પાણી જમીનમાં સોસાતું સોસાતું ઉતરે છે. આ પ્રમાણે થાય છે એની સાખિતી એટલીજ કે આપણે ખોદીએ છીએ તો આપણને જમીન ભીની માલૂમ પડે છે. આ વરસાદના પાણીથી આમ થાય છે, તો તેજ પ્રમાણે એકવાડ વગેરેનું ગંડું નદાડું પાણી ખાળકૂવા વગેરેમાં ઉતરે તેનો પણ રસ્તો તેમજ થવો જોઈએ. જ્યારે આમ છે ત્યારે એ સમજવું ખડુ કઠણ નથી કે આવું નદાડું પાણી ખાળકૂવામાં જઈ કૂવાના પાણીમાં ઉતરે અને તેમાંના પાણીને અવરય ખગાડે. આવી રીતે પાણી ખગાડવાનો સંભવ ખાળકૂવા અને કૂવા જ્યાં પાસે પાસે છે ત્યાં ખડુ છે. અને આપણે ખદા જાણીએ છીએ કે અમદાવાદ જેવા શહેરમાં કેટલીક પોળો એટલી તો સાંકડી હોય છે કે તેમાં એક લાકડાનું ગાડું પણ જઈ શકે નહિ, તો ફરી શકે તો ક્યાંથી? આવી પોળોમાં સામસામાં આવી રહેલાં ઘરોના કૂવા અને તે ઘરોનાં આંગણાંમાંના જે ખાળકૂવા છે, તેમની વચ્ચે જો ચાર ગજનું અંતર રહેતું કઠણ છે. આ વાત વાંચનારને કદાચ જૂઠી ભાસે અથવા અતિશયોકિત વાળી લાગે, પણ તે વિષેનો તમામ સંદેહ તેણે દૂર કરવો, કારણ કે આ વાત સાચે સા-

ચી હકીકતનો ચિતાર છે. કૂવા અને ખાળકૂવા પાસે પાસે હોવાથી પરિણામ એ થાય છે કે ખાળકૂવાનું પાણી કૂવા અને ખાળ-કૂવા વચ્ચેની જમીનમાં સોસાતું સોસાતું કૂવામાં જાય છે. અહીંયાં સાધારણ સવાલ એ ઊઠે છે કે શું આ બે વચ્ચેની જમીન પાણીને ગાળવાનું કામ કરી શકતી નથી? એના જવાબમાં એટલું જ કહેવાનું કે આવી રીતે આવેલી જમીન થોડી મુદત લગી આ કામ સાંકે કરે છે, પણ આવી રીતે કામ કરવાની પણ હદ છે. અને જો આ બે વચ્ચે આવેલા જમીનના કડકાને વરસનાં વરસ આમ કરતું પડે તો તેનું પરિણામ એજ થાય કે આવો ચોખ્ખું કરવાનો તેનો શુણ્જ જતો રહે.

ન્યારે આ પ્રમાણે કૂવાનું પાણી ખગડે છે ત્યારે તેને ખની શકે તેટલું ચોખ્ખું રાખવાનો ઉપાય એ છે કે ખાળકૂવાથી અને એટલે દૂર કૂવા કરવા જોઈએ, અને ખાળકૂવાથી આછામાં આછા ૪૦૦ અથવા ૫૦૦ ફુટ દૂર રાખવા જોઈએ. એના સંબંધમાં ખીજી વાત એ છે કે કૂવો કાંતો કંડનો કે છટોનો કરો, પરંતુ તેને છો-વડાવવો. આમ કરવાથી ઢેટલેક દરજ્જે કૂવામાં ખાળકૂવામાંથી પ્રવાહી ગંદકી ઉતરતી અટકશે. આ વિશે દા. બ્લેટ કહે છે કે કૂવાની ખાજીએ અને તળીએ થોડા ફુટ ઊંડી “કોન્ક્રીટ” (રેરાં, મરલીઆ, અને રેતીનો ભૂકો) પૂરાવવી. આથી પણ ગંદકીનો ઢે-ટલેક અંશે અટકાવ થશે.

મોટાં શહેરોમાં અહિંયાં ખતાવેલા અંતરે કૂવા ખાંધવાનું કામ કઠણ છે વાસ્તે નકાં પાણી વગેરે શહેરમાંથી બહાર લઈ જવાનો ખીજો રસ્તો ગટરો છે તે વધારે ઠીક છે. આમાંએ સાવચેત રહેવાનું છે.

વાવને પગથીઆં હોય છે, તેથી જર જનાવર અને જનાવર જેવાં સુસ્ત અને ખેડીકરાં માણસો પોતાનાં ગંદાં શરીર અને અંગ



વચ્ચા પાણી ઠાઠવાની મહેનત ન પડે વાસ્તે માંહે જઈ ધૂમ્મ છે, અને પાણીમાં ખગાર કરેછે. આવી વાવો ખાંધનાર ઉદાર ગૃહસ્થો— અથવા મ્યુનિસિપાલિટીએ અથવા લોકલફંડ અથવા સરકારે આમ પાણી ન ખગડે વાસ્તે સખ્ત ખંદોખસ્ત રાખવો જોઈએ. આમ જ્યાં ખંદોખસ્ત નથી રહેતો ત્યાં વાવોના ખાંધનારના નામને સોકો વિના કારણ ખદનામી આપેછે. આમાં તે ગૃહસ્થનો કંઈપણ વાંક હોતો નથી. તોપણ ફલાણાની વાવનું પાણી પીધે વાળા નીકળેછે એવી ખૂમ એટલે લગો ચાલેછે કે તેવી વાવો દેશાવર લગી ખદનામ પામે છે. અને આવી વાવના નકારા પાણીથી થતું વાળાનું દરદ આપણામાંના ઘણાખરાના જાણવામાં છે.

આ ઉપદ્રવ દક્ષિણના કેટલાક ભાગમાં એટલો વધી ગયો હતો કે સેનિટરી કમિશનરને વાવો પૂરી નંખાવવા માટે પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવવાની જરૂર પડી હતી.

અમદાવાદ અને સૂરત જેવાં શહેરોમાં ઘરની અંદર કમાનો ખાંધેલા છોખંધ ખાડામાં આપણે વરસાદનું પાણી વરસના ઉપયોગ— ને વાસ્તે ભરી રાખીએ છીએ, તેમને ટાંકાં કહીએ છીએ. આ ઉપરની વ્યાખ્યા આપવાની જરૂર મને એ લાગી કે નાનાં છોખંધ તળીઆંવાળાં ખાંધેલાં તળાવોને મુંખાઈમાં ટાંકાં કે ટાંકી કહેછે. વાસ્તે એ અને આપણે અહિંઆં કહેવાતાં ટાંકાંની વચ્ચે ભેદ જણાઈ આવે. આપણાં ઘરમાં ખાંધેલાં આવાં આવાં ટાંકાંમાં એક બે વરસાદથી છાપરાં ધોવાઈ જાય ત્યાર પછી પાણી લેવામાં આવેછે. આવી રીતે લીધેલું પાણી ચોખ્ખું છે એ કૂવાના પાણીમાં જે ખગાર પેસવાની દહેશત છે તે તેમાં નથી, કારણ કે ટાંકાંનાં તળીઆં છોખંધ છે. ખીજાં ટાંકાં ધણાંખરાં બ્રાહ્મણીઆં તેથી મેલો અથવા ગંદો ગમે ત્યાં મેલેલો ઘડો કે ટોલ માંહે દાખલ થઈ શકે નહિ. આ કારણને લીધે ટાંકાંનું પાણી ચોખ્ખું છે અને તેટલા વાસ્તે

પાણી પીવાને લાયક છે, અને જે ઉપદ્રવ આપણને વાવ અથવા કૂવાના પાણીથી થવાનો સંભવ છે તે આમાં નથી.

તળાવો ખાંધેલાં કે વગર ખાંધેલાં હોય છે. આવાં તળાવોને કિનારે લોકો ઝાડે ઝપડે જાય છે, અને આવારા ખાંધેલા નથી હોતા ત્યાં જરજરનાવર અને માણસ એક ઠેકાણેથી પાણી પીએ છે. જનાવરોની એવી રીત છે કે પાણી પીએ છે કે તરત પેશાબ પાણી કરે છે, તેનો ગંદવાડ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ લોકો પોતાનાં મેલાં, ગંદાં લૂગડાં અહિંયાં ધૂએ છે. વળી અમાર વગેરે લોકો આમડાં ધૂએ છે તેથી અને ખીન્ન ધંધાના લોકો પોતાના ધંધારોજગાર પ્રમાણે તેના ખીંગાડમાં ઉમેરો કરે છે. એથી પાણીમાં ધણી ખીંગાડ દાખલ થઈ તે ખિલકુલ પીવા લાયક રહેતું નથી. માટે તમામ ધંધારોજગારવાળાઓને ખને એટલી ઓછી હરકત પડે અને પાણીમાં ખીંગાડ ન થાય, એવી સોઈ સત્તાવાળાઓએ રાખવી જોઈએ. એ રીતે થવાની ધણી જરૂર છે.

ઉપર તળાવ વિષે કહ્યું તે નદીને પણ લાગુ પડે છે. નદીમાં જેમ પાણીનો પ્રવાહ જાય અને પાણી વહેતું હોય છે, તેમ નદીના મૂળ તરફ આવેલાં ગામોનો કચરો અને ખીંગાડ નીચે ધસી ઘસરાઈ આવવાનો સંભવ વધારે છે.

પાણીમાં ખીંગાડ શી રીતે દાખલ થાય છે, તે વિષે આપણે કહ્યું, અને તે પ્રમાણે થવાનાં સાધારણ કારણ ખતાવ્યાં. હવે તેને શી રીતે સુધારવું એ સવાલ રહ્યો.

### પાણી ચોરૂં કરવાનાં સાધનો.

પાણી જે ખલુ યા થોડું ટાળાએલું હોય તો તેમાંની તરતી અસ્વચ્છતા દૂર કરવાને કારણે જોઈએ. આમ જે સારી રીતે અને પૂરતો વખત ઠરવા દઈએ, તો તરતી અસ્વચ્છતા નીચે ખસશે.

અને ઉપરનું પાણી કાંતો સાધકીનથી અથવા આસ્તે રહીને લઈ લેવું અને ગાળવું. આવી રીતે તરતી અસ્વચ્છતા દૂર કરવામાં ફટકરી કામની છે. કેટલીક જાતની અસ્વચ્છતા પાણી ઊંચેથી રેડવાથી દૂર થાય છે, અને કેટલીક જાતે લૂગડે ગળવાથી જતી રહે છે. બાજરમાં કેટલીક જુદાં જુદાં નામથી ઓળખાતી ગળણીઓ વેચાય છે તે બધાનું ધોરણ એક છે. એમાં ઓખો કોયલો વા-પરવામાં આવે છે. કોયલામાં દુર્ગંધ દૂર કરવા વગેરેના કેટલાક ગુણ રહેલા છે તેથી તે વપરાય છે. કેટલીક મુદત વાપર્યા પછી તે સાફ કરવાની જરૂર છે. સાફ કરવામાં ઊંચું પાણી વાપરવું. અને કેટલાકમાં તેજબનું પાણી (રિલ્યુટ સલ્ફ્યુરિક આસિડ) સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

સાધારણ રીતે જ્યાં જોઈએ ત્યાં બની શકે એવા ગળણીને કામ ચલાઉ ગળણી કહે છે. એક માટલું લેવું અને તેને તળીએ એક નાનું બાકું પાડવું. એ માટલામાં પાણી ભરવું. એક બીજું માટલું લઈ તેમાં એક પડ રેતીનું અને બીજું પડ કોયલાનું રાખી તેને પણ એક નાનું બાકું રાખવું. તેના ઉપર પહેલું માટલું મૂકવું. હવે પહેલા માટલામાંથી પાણી નીચેના રેતી અને કોયલાવાળા માટલામાં થઈ થઈને છેક નીચે મૂકેલા ત્રીજા માટલામાં ઉતરે છે. આવી રીતે ગળાએલું પાણી ઓખું અને પીવાને લાયક છે. વળી પાણીને ઉ-કાળવાથી તેમાંની વનસ્પતિ અને જંતાદિક અસ્વચ્છતા નાશ પામે છે. એ પાણીને થોડીવાર ઠરવા દઈ લૂગડે ગળવાથી સ્વચ્છ અને પીવા લાયક થાય છે. જૈન માર્ગીઓ એ રીતે કરે છે તે સાફ છે.

### શરીરનો ગરમાવો.

માણસના શરીરમાં દૈવત રહે માટે તેમાં કેટલોક ગરમાવો રહેવાની જરૂર છે. ઉષ્ણતામાપક યંત્રથી ત્રેતાં એ ગરમાવો મા-

જુસના શરીરમાં ૮૭.૫ થી ૮૮.૫ અથવા ૮૯ અંચા હોય છે. વિલાયત અથવા યૂરોપની ઉત્તરે રૂશિયા જેવા ઠંડા મૂલકમાં વસનાર માણસના શરીરનો ગરમાવો અને સહુરાના ખળતા મૈદાનના અથવા રાગુના રહેનારના શરીરનો ગરમાવો સરખોજ માત્રમ પડશે. આ ઉપરથી એક વાત સાફ સમજવામાં આવે છે, અને તે આપણે બધા જાણીએ છીએ કે માણસ ધણું કરીને તેની જન્મભૂમિના ઠંડા અથવા ગરમ મૂલકમાં રહેવાને શક્તિમાન છે એટલુંજ નહિ, પણ તેની જન્મભૂમિ ઠંડા મૂલકમાં હોય તોપણ તે ગરમ મૂલકમાં રહી શકે છે, અને ગરમ મૂલકનો હોય તે ઠંડા મૂલકમાં રહી શકે છે. આલું પશુઓથી ખની શકતું નથી તેમ વનસ્પતિમાં પણ આમ જોવામાં આવતું નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાંક પશુ અને આઠ ઠંડા મૂલકમાં થાય છે તે ગરમ મૂલકમાં થતાં નથી. આ ઉપરથી એમ માત્રમ પડે છે કે પશુ અને આઠ કરતાં માણસમાં કંઈ વધારે છે, તે વડે તે ગમે ત્યાં રહેવાને લાયક થાય છે. આ જે છે તે માણસની સામાન્ય અકલ છે. માણસને આપેલી બુદ્ધિ વડે માણસ ઠંડીના વખતમાં અમુક જાતનાં કપડાં પહેરી પોતાના શરીરનો ગરમાવો જતો અટકાવે છે, અને તેમજ ગરમીના વખતમાં અનુકૂળ લૂગડાં પહેરી ગરમાવો જવા દેવાને શક્તિમાન છે.

માણસના શરીરનો ગરમાવો એટલે શું તે વિષે થોડો વિચાર કરીએ. આપણે બધા ખોરાક તરીકે જે કંઈ પદાર્થો ખાઈએ છીએ તે પાચન થઈ શરીરમાં થતા ફેરફારને લીધે આપણા શરીરમાં કેટલોક ગરમાવો પેદા કરે છે. આને શરીરની ગરમી કહે છે અથવા પ્રાણુક્રિયતા કહે છે. આ ગરમીને આપણા લોકો ખડું અગત્યની ગણે છે અને તેમ કરવામાં ખડું ધ્યાનપણું રહેલું છે. આપણે સાબળ અને તંદુરસ્ત હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરનો ગરમાવો ઉપર કહેલા માપ પ્રમાણે રહે છે. પણ કોઈ કાર-

જુથી શરીરમાં ખીગાડ દાખલ થાય છે ત્યારે તે ઘટે છે કે વધે છે. જે જે કારણથી અન્નને પચાવવાની શક્તિ ઘટે અથવા શરીરની તંદુરસ્તીમાં ખીગાડ થાય અથવા જે રોગો માણસના શરીરને ઘોઘ નાંખે છે તેજીકરીને શરીરમાં ગરમાવો ઘટે છે, આ આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે વૃદ્ધ માણસના હાથ પગ ઝટ ટાઢા થાય છે, કારણ કે તેમની પાચનશક્તિ મંદ હોવાથી તેમના શરીરમાં લોહીનું ફરવું કમજોર છે. આ કારણને લીધે ઘરડા માણસોને પોતાના શરીરનો ગરમાવો જતો અટકાવવાને લૂગડાં લતાં સંખંધી સાવચેતી રાખવાની વધારે જરૂર છે. અને લગતું એમ પણ ખ્યાલ સાંભળ્યું છે કે ઘરડા આદમી ટાઢે પાણીએ નાહી શકે નહિ, કારણ કે તેમને ટાઢ ચઢી જાય છે. જે મજબૂત હોય છે તેને ટાઢે પાણીએ નહાવાથી એાછી ટાઢ ચડે છે, પણ નિર્બળને વહેલી ચડે છે. મરડો, અતિસાર, ક્ષય, વગેરે રોગો શરીરને ઘોઘ નાંખે છે. તે રોગોને લીધે આપણા શરીરમાં લોહીનું ફરવું વગેરે ક્રિયાઓ મંદ થાય છે અને તેનું પરિણામ એ થાય છે કે એવા દરદથી હેરાન થનારના હાથ પગ ટાઢા રહે છે. આથી ઉલટું આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગી પદાર્થના પ્રવેશને લીધે આપણા શરીરમાં ગરમાવો વધી જાય છે, જેને આપણે તાવ કહીએ છીએ, જેવા કે, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, પિત્તજ્વર, ખોરી, અછખડા રૂપજ્વરો વગેરે. શરીરના ગરમાવામાં વધારો અથવા ઘટાડો થાય તે હાનિકારક છે.

શરીરનો ગરમાવો એટલોને એટલો રહે વાસ્તે માણસે પોતાની શુદ્ધિથી લૂઘડાં લતાં પહેરવાનાં કર્યાં છે, અને લૂગડાં પહેરવામાં માણસ રૂતુને અનુસરીને ચાલે છે. જુઓ, આપણા લોકોનો રિવાજ જાનાળાના દિવસમાં મલમલ વગેરે ઝીણાં લૂગડાં પહેરવાનો છે. અને જેમ જેમ દેશ ગરમ વધારે તેમ તેમ લૂઘડાં

છેક આંધાં કે કમી પહેરવાનો રિવાજ છે. આનું કારણ એટલુંજ છે કે ઊનાળામાં માણસના શરીરમાં ગરમાવો છે તે કરતાં હવામાં ગરમાવો વધારે છે, વાસ્તે હવા માણસના શરીરની ગરમીને લેતી નથી. અને ખહાર ગરમી વધારે તેથી શરીરની ગરમી ન વધી જાય અને આપણને નુકશાન ન પહોંચે વાસ્તે શરીરમાંથી પુષ્કળ પાણી પરસેવા રૂપે વહે છે. આથી શરીરનો ગરમાવો એટલોજ રહે છે. આપણા લોકોમાં કાળાં લૂઘરાં પહેરવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે તે ઊનાળાની રૂતુમાં નુકશાનકારક છે, કારણ કે કાળાં લૂઘરાંમાં સૂર્યની ગરમી ગ્રહણ કરવાનો ગુણ રહેલો છે. આથી લોકો કાળો આલપાકો વગેરે જાતનાં લૂઘરાંનો પોશાક પહેરી ઊનાળાના તાપમાં ખહાર નીકળે છે, તે તપી જાય છે અને તેમ્ના હેરાન થાય છે. આ વાતની માહિતીને લીધેજ કાળી ધૂપછ-ત્રીઆને ધોળાં અસ્તર કરવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. અને આજ કારણને લીધે ઊનાળામાં ધોળાં અંગરખાં પહેરવાં લાભ-કારી છે. પણ શિયાળામાં કાળાં લૂઘરાં પહેરવાં ઠીક છે, કારણ કે આપણે ઉપર કહ્યું કે એ સૂર્યની ગરમી ગ્રહણ કરે છે. આ કારણને લીધે જે લોકો એવાં લૂઘરાં પહેરે છે તેમને ટાઢ આંધી વાય તે કારણથીજ આપણે શિયાળાની ટાઢની રૂતુમાં જાડાં લૂ-ગરાં પહેરીએ છીએ, કારણ કે જેમ લૂઘડું જાડું તેમ આપણા શરીરની ગરમી આંધી હવામાં જવા પામે. આજ કારણને લીધે લોકો શરદ અને શિયાળાની રૂતુમાં કામળી, ધાળળી, શાલો અને ફલાનલનો ઉપયોગ કરે છે, કારણ કે આ ખંધાંમાં શરીરમાંથી ગરમી જતી અટકાવવાનો ગુણ છે. આ ગુણને લીધે આપણામાં લૂઘરાંના બે વર્ગ કરવામાં આવ્યા છે, (૧) ગરમ લૂઘરાં (૨) જે લૂઘરાં ગરમ નથી તે. તેમાં પહેલો સવાલ એ છે કે શું એ લૂઘરાં ગરમ છે? ના, લૂઘરાં જાતે ગરમ નથી. ત્યારે એમને ગરમ કહેવાનું

કારણ શું? જે લૂગરાં ગરમ કહેવાયછે તે ફૂલાલી, ખનાત, કામ-  
ળી, શાલ, વગેરે છે. આ લૂગરાંમાં છિદ્રો ધણાં છે, તેને લીધે તેમાં  
હવા ભરાઈ રહેછે, અને હવામાં ગરમી ઝટ લઈ જવાની શક્તિ  
નથી તેને લીધે આવી ખતનાં લૂગરાં શરીરની ગરમી જતી અટકા-  
વવાને સાધનમૂત છે. એ કારણથી ગરમ કહેવાયછે. આવો શુણુ  
ખીન્ન વર્ગનાં લૂગરાંજેવાં કે માદરપાટ, ખાદી વગેરેમાં નથી વા-  
સ્તે તેમને ગરમ કહેતા નથી.

આવાં લૂગરાંના સંબંધમાં વધારે કહેવાનું એ છે કે આપણે  
એક ખાટલી ગરમ પાણીથી ભરીને મેલીએ તો તે થોડા વખતમાં  
ટાઢી થશે. અને એમ ધારે કે તે અમુક વખતમાં ટાઢી થય છે,  
પણુ જ્ઞે તેને ગરમ લૂગરાં જેવાં કે કામળી વગેરેમાં વીંટાળીને  
મેલીશું તો તેને ટાઢી થતાં વધારે વાર લાગશે. પરંતુ તેને મા-  
દરપાટ વગેરેમાં વીંટીએ તો ફૂલાનલ વીંટેલા શીશા કરતાં વહેલી  
પરંતુ એમને એમ ખુલ્લા મૂકેલા શીશા કરતાં મોડી ટાઢી થશે.  
આપણા જ્ઞેવામાં આવેછે કે આજ કારણુને લીધે વરાળ યંત્રથી  
ચાલતા હરકોઈ સંચામાં વરાળ લેઈ જનાર નળીએને ઊનનાં  
લૂગરાં વીંટે છે. અને આજ કારણુને લીધે દરદી દાઝ નહિ માટે  
શૈક કરવા મેલેલી ખાટલીએને લૂગરાં વીંટાળવાનો રિવાજ છે.  
પણુ જ્ઞે આપણે એકાદ પચ્ચર કે ખાટલી લઈએ, અને તેને કામળી  
અથવા ખનાતે વીંટીએ તો તે કાંઈ ગરમ થવાની નથી, કારણુ  
કે તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ નથી. તેનામાં તો ગરમીને  
ઝટ જતી અટકાવવાનો શુણુ માત્ર છે, વાસ્તે આપણે ખોશાકમાં  
વાવરીએ છીએ.

આપણે અગાડી કહી ગયાકે શરીરના ગરમાવાનું મૂળ આ-  
પણુ જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે છે. શરીરનો ગરમાવો ખરો-  
ખર સારો રહેવા વાસ્તે સારો અને ઘટિત ખોરાક ખાવાની

જરૂર છે. આ ઉપરથી આપણા લોકોએ શિયાળામાં ધી નાંખી જુ-  
દા જુદા પ્રકારનાં વસાણાં ખાવાનો રિવાજ રાખ્યો છે. આ  
રિવાજ ક્રૂર આપણા લોકમાં છે એમ નથી, પણ જે જે મૂ-  
લકોમાં ટાહાલ વધારે છે ત્યાંના લોકોના ખોરાકમાં ધી, તેલ,  
ચરબી, આદિ ગરમાવો પેદા કરનાર પદાર્થનો ઉપયોગ ગરમ દે-  
શના લોકો કરતાં વધારે કરે છે. આમ ઉપયોગ કરવામાં સમજણ  
રહી છે. ધી, તેલ, આદિક પદાર્થો હાઈડ્રોજન અને કાર્બોનના બ-  
નેલા છે, તેથી તેમને હાઈડ્રોકાર્બોન કહે છે. આ કાર્બોન હવાના  
ઑક્સિજન જોડે મળવાથી શરીરને ગરમ રાખવામાં ઘણું મદદગાર  
થઈ પડે છે. આપણે ખુસ્તકોમાં વાંચીએ છીએ કે લાપલાન્ડ અને  
એવા મૂલકોમાં રીંછ, શિયાળો આવતાં પહેલાં ધી જેવા ગુણ-  
વાળા પદાર્થો ખાઈને સાંઈ જીંદું ખની પોતાની લાંબી ઊંઘ ઊંઘવાને  
ખોરાકમાં પેસે છે. આવી અગમચેતી રાખી ચરબીવાળો ખોરાક ખાય  
છે તે શ્વાસોશ્વાસમાં ઑક્સિજન આવે તેની જોડે મળી આ મુ-  
દતમાં શરીરને જોઈએ એટલો ગરમાવો રાખવામાં મદદગાર થાય છે.

પણ શરીરમાં કેટલીક વખતે મંદવારનો પ્રવેશ થવાથી ખોરાક  
પાચન કરવાની શક્તિ કમી થતી જાય છે. દરદને લીધે અન્ન  
ખવાતું નથી તેથી માફકસર ગરમાવો રહેતો નથી. આવી વખતે  
શરીરમાં ખરાબર રીતે ગરમાવો રહે તે હેતુથી આપણને ખહાર-  
થી ગરમાવો આપવાની જરૂર પડે છે. આની જરૂર ત્રાસદાયક  
કોલેરા જેવા ઉપદ્રવમાં ઘણી છે, એ આપણે બધા જાણીએ છીએ.  
આ રોગોની આખર દશામાં દરદીના હાથ પગ ટાઢા થાય છે  
અને કરમાઈ જાય છે, ચહેરો ઉતરી જાય છે અને નાડી ઠેકાણું  
રહેતી નથી, વગેરે ચિન્હો છે. આ વખતે કાળી ખાટલીમાં ઊંડું  
પાણી ભરીને શેક કરવો ઉત્તમ છે. એક દાખલો મારા સાંભળવામાં  
આવ્યો છે તે અગત્યનો છે વાસ્તે અહિંયાં ટાંકું છું. વરસ ઉપર



અથવા વધારે મુદત ઉપર એક મુસાફર જેઠેચરદાર રોડની કાળુ-  
પર દરવાજાની ખહારની ધર્મશાળામાં ઓટલાપર શિયાળાની  
ઠંડી રાતરે આવી પડ્યો, અને તેની પાસે લૂગડાં લત્તાં નહોતાં  
અને કદાચ થાકેલો પણ હશે. આ બધું અનુસંધાન આવી મળવા-  
થી એ ખાપટો ઠંડીને લીધે મરણ પામ્યો. કહેવાનું એ કે એના  
શરીરમાં ગરમાવો ઉત્પન્ન થાય તે કરતાં પણ વધારે શરીરનો ગ-  
રમાવો ઠંડી હવા લઈ જવા લાગી, અને ગરીબ ખાપટાના ડા-  
વની હાનિ થઈ. આવાં મોત આ ભાગમાં તો થોડાં બનતાં હશે.  
પણ આ વાતનો લાભ લઈ વિધવાઓ પોતાનાં તરતનાં જન્મેલાં  
છોકરાં જેમનામાં શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ આછી  
છે, તેમને આમ ટાઢમાં મેલી અકાળ મૃત્યુએ પહોચાડે છે, એ  
વાત આપણા ઘણાખરાને ખબર છે. આમ થતું અટકાવવાને ઠંડા  
મૂલકમાં ઊનનાં કપડાં અને કામળા દયાળુ ધનવાન લોકો ગરીબો  
માં વહેચે છે, તે મોટું પુણ્યનું કામ છે. આ વાતના સંબંધમાં  
એક વાત જાણવા જોગ છે. જેમ ઘરડાની તેમ નાના બાળકોની  
ઠંડી સહન કરવાની શક્તિ થોડી છે, વાસ્તે તેમના શરીરના ર-  
ક્ષણને સાડી લૂગડાં લત્તાંનો ખંદાખસ્ત રાખવો અવશ્યનો છે. અ-  
ને વળી આપણે કહ્યું કે મંદવાડથી પણ શરીરમાં ગરમાવો પેદા  
કરવાની શક્તિ ઘટે છે, તેથી માંદા આદમીઓને વાસ્તે પણ એ  
વિષે સારો ખંદાખસ્ત રાખવો જરૂરનો છે.

### ઘોરાક વિષે.

આપણા લોકમાં વનસ્પતિથી ઉત્પન્ન થતો ઘોરાક ખાવાનો  
રિવાજ છે. આ ઘોરાક શરીરના પોષણને વાસ્તે ખસ છે, એ  
વિષે ભાગ્યેજ કાઠના મનમાં સંશય હશે. તથાપિ અંગ્રેજી અ-  
મલને લીધે અને તે લોકો માંસાહારી છે, તેથી કેટલાકના મનમાં

આજ કાલ એમ આવે છે કે એ જાતનો ખોરાક આપણા કરતાં વધારે સારો છે. આવો મત ધરાવનારને માટે આપણા ખેડુતો અને કણખીઓ વિષે કહેવાનું છે. આ લોકો ચોમાસાના દિવસમાં માથે વરસાદ વરસતો હોય છે, અને પગની ઘુંટીઓ પાણીમાં હોય છે, અને તેમાં હળ હાંકતા અથવા કામ કરવામાં સવારથી સાંજ લગી ઝુંથાએલા દિવસપર દિવસ નિર્ગમન કરે છે; અને સાધારણ રીતે જોતાં આપણા ગુજરાતના લોકોમાં એ લોકો મજબૂત અને સહનશક્તિમાં પણ ખરેખરા ગણાય છે. આપણા અમદાવાદ શહેરના વડનગરા ઘણા સારા મજૂરો ગણાય છે, અને તેઓ ચો-માસામાં, ઊનાળામાં અને ખીલ પધી રૂતુઓમાં ખરી મજબૂતાઈનું કામ કરે છે. આ ખંને જાતના કણખીઓ વનસ્પતિ આદિક ખોરાક પર ગુજરાન કરે છે. તેમ આપણા કોળીઓને માંસ વગેરે ખાવાની છટ છે, પણ તેઓ દરરોજ માંસ ખાતા નથી, અને તેઓ કદાચ ખાય છે, તોપણ હિંમતથી લડવામાં અને એવાં ખીજાં તોફાન કરવામાં પાછળ પડે એવા નથી, એ વાત આપણે બધાને કબૂલ કરવા વગર ચાલતી નથી. અને વળી આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ઈંગ્રેજ પલ-ટણુમાં ઘણાખરો ભાગ પૂરખોઆ છે, તેઓ માંસ ખાતા નથી, ઈંગ્રેજ સિપાઈઓની જોડે લડાઈમાં ભૂખ અને તરસ વેઠી અને પર મલકોમાં સારી અને નકારી હવામાં ખાવા અને પીવાની જેટલી તૈજવીજ ઈંગ્રેજ સિપાઈઓની રહેછે તે કરતાં અતિ ઓછી તજવીજ છતાં અને પેટ ખાળીને પણ તેઓ પાછી પાની કરતા નથી. એ શું ખાતીપૂર્વક નથી ખતાવતું કે શરીર સાફ મજબૂત કરવાના અને વળી અંગ્રેજ લોકોના જેટલી સહનશક્તિ પેદા કરવાના ગુણ આપણા ખોરાકમાં ઓછા નથી? દા. કર્ક કહે છે કે માણસના શરીરના પોષણને વાસ્તે તેના ખોરાકમાં નેત્રોજન અને નેત્રોજન વગરના પદાર્થો જોઈએ, કારણ કે આ બે પદાર્થ હોય તોજ ખો-

રાક શરીરની સુખાકારી અને પોષણને લાયક થઈ શકે. કારણ કે માંસ આદિક ખોરાકમાં જેવા ખંધારણના અને પુષ્ટિકારક પદાર્થો છે, તેવાજ વનસ્પતિના ખોરાકમાં છે. જેવા કે, આલખ્યુમિન, ફાઈબ્રીન, કેસીન વગેરે ઘણીખરી જાતના દાણામાં પુષ્કળ છે. ખાજરી આદિકમાં ગ્લુટિન છે, તે ખંધારણમાં ફાઈબ્રીનના જેવુંજ છે, અને લેગ્યુમન આપણા કઠોળ વગેરેમાં છે. આ ઉપર કહેલા તમામ વનસ્પતિ રૂપ પદાર્થો માંસાદિકની માફક શરીરના તંતુઓમાં એકરસ થઈને તેનું લોહી ખની શરીરમાં ફેરે છે. અને આપણે ખધા જાણીએ છીએ કે કોઈ માંસાહારી માણસના માંસ અને શરીરમાં જે જે તત્વો છે, તેજ એકલા વનસ્પતિરૂપી ખોરાક પર નિર્વાહ કરનારના શરીરમાં પણ છે. ઉપર કહ્યું તેપરથી એટલું તો સાફ સમજવામાં આવશે કે ખોરાક આપણા શરીરનું પોષણ કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ આપણા શરીરમાં ગરમાવો ઉત્પન્ન કરવો એ પણ ખોરાકનુંજ કામ છે. એમ પોષણ કરવું, અને શરીરમાં ગરમાવો પેદા કરવો, આ બે ગુણ એનામાં છે. તેથી ખોરાકના પૌષ્ટિક અને ઉષ્ણતોત્પાદક એ બે વિભાગ કરીએ. આપણે આના સંબંધમાં એક વાત યાદ રાખવાની અગત્ય છે તે એ છે કે, આ બે તત્વો સરખા પ્રમાણમાં હોતા નથી. કોઈમાં એક પ્રકારનો ભાગ જરા વધારે અને બીજો પ્રકાર જરા ઓછો, પણ દરેકમાં બેનો અંશ તો હોય ને હોયજ. અને એ પ્રમાણે છે એવું સાબીત થઈ ચૂક્યું છે. આપણા સાધારણમાં સાધારણ ખોરાક અને જેના સંબંધમાં આપણે જન્મ્યા કે તરત આવીએ છીએ, તે વિષે બોલતાં ખોરાકમાં જુદા જુદા પદાર્થો છે, તે વિષે કહ્યું છું.

પ્રથમ આપણે દૂધ વિષે વિચાર કરીએ. દૂધને પ્રવાહી ખોરાક કહે છે, કારણ કે એમાં પૌષ્ટિક પદાર્થો પાણીમાં એકરસ થઈલા છે એટલુંજ નહિ, પણ તેમાં ઉષ્ણતોત્પાદક પદાર્થો પણ છે, એ-

ટલે એમ કહીએ તોપણ ચાલે કે દૂધમાં જે પદાર્થ છે, તે માણસ-  
ના શરીરના ઉપયોગમાં આવતા દરેક ખોરાકમાં અવશ્ય જોઈએ.  
એક શેર દૂધ લઈ તેના હજાર ભાગ કરીએ તો ૮૯૦ ભાગ પાણી  
છે અને ૧૧૦ ભાગ ખીજ પદાર્થો એકરસ થઈ ગયેલા છે.

એમ દૂધમાં જે પ્રમાણે છે તેજ પ્રમાણે આપણા સાધારણમાં

આલ્બ્યુમિનકેસીન.....૩૫ ભાગ.	}	સાધારણ ખોરાક ખાયરીમાં
તેલ આદિક.....૨૫ ભાગ.		પણ છે. અથવા તૂવેરની દાળ
હાઇડ્રો કાર્બોન આંડ વિગે		તથા ચોખાની ખીચરી લઈએ
રે.....૪૮ ભાગ.		તો મગ અને તૂવેરની દાળમાં
આર આદિક.....૨ ભાગ.		નાઇટ્રોજન છે એટલે ચાલ-
૧૧૦		બ્યુમિન છે, અને ચોખામાં
પાણી .. ૮૯૦		કાર્બોન વધારે છે. એ સિવાય
૧૦૦૦		પાણીનો ભાગ જોઈએ તે માટે

પાણીમાં રાંધીએ છીએ એટલે તેમાં આપણે પાણીનો ઉમેરો કરીએ છીએ  
એમ કહીએ તો ચાલે. વળી કાર જોઈએ તેટલા સાડ મીઠું નાંખીએ  
છીએ. અને કેટલાક શ્રીમંત લોકો અથવા મંદવાડના વખતમાં ગ-  
રોબ લોકો પાચન થાય વાસ્તે મસાલો નાંખેછે.

આવી રીતે આપણા ખીજ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરવા બે-  
શીએ તો તેમાંથી પણ આજ નીકળી આવે. આના સંબંધમાં એ-  
ટલુંજ વધારે કહેવાનું છે કે આમાંના એકજ જાતના પદાર્થપર  
રહેતું અશક્ય છે. આપણે ઉપર કહ્યું કે ખોરાકમાં પૌષ્ટિક અને ઉ-  
ણતોત્પાદક એવા બે ગુણ રહેલા છે. પરંતુ આ બે ગુણ શરીરના  
ઉપયોગમાં આવે તે પહેલાં ખોરાક પાચન થવો જોઈએ એટલુંજ  
નહિ, પણ શરીરના લોહી આદિક જોડે મળી એકરસ થવો જોઈએ.  
હવે પાચનક્રિયા શી રીતે ચાલેછે તે વિષે આ દેકાણું સહજ ખો-  
લવાની જરૂર છે. ખોરાકના પાચનની ક્રિયા મોંમાંથી શરૂ થાયછે.

આપણે મોંમાં કોળીઆ મેલ્યો કે તરત દાંતવડે તેના કડકે કડકા કરીએ છીએ. મોંમાં આવેલા યુંક પેદા કરનાર પિંડમાંથી યુંક નીકળે છે તેની જોડે તે કડકાઆ લગેછે. ખોરાકને તૈયાર કરવાનું દાંતનું કામ છે. આમ થવાથી તુરત પાચનક્રિયા શરૂ થાયછે, અને યુંકમાં એક પદાર્થ એવો છે કે તેમાં સ્ટાર્ચને ખાંડ કરવાની શક્તિ છે. આમ થવાથી તે લોહીમાં ઝટ મળે એવો થાયછે. અને એક વર્ગના યુંકપિંડનું યુંક એટું ચીકણું છે કે તે કોળીઆની આસપાસ વીંટાયછે, તેથી કોળીઆ ઝટ પેટમાં ઉતરેછે અને પેટમાં ઉતર્યો કે તરત જઠરમાં પેદા થતા રસ જોડે મળી ત્યાં પાચનક્રિયા શરૂ થાય છે. જઠરના સ્નાયુ વડે જે હાલચાલ થાય છે, તે પાચન કરવામાં થોડીક મદદ કરે છે. વળી આ હાલચાલથી અહિં પાચન થએલો ખોરાક નાનાં આંતરડાંમાં આવે છે, અને ત્યાં પણ પાચનક્રિયા જરૂરી રહે છે. અહિં આંતરડાંમાંના આ ભાગમાં પિત્તાશય (કાળજી) માંથી પેદા થતું પિત્ત એક નળી વાટે મદદને માટે આવી મળે છે. અને અહિંયાં પાનકીઆસ નામે પિંડનો રસ પણ આવી મળે છે. અહિંયાં ખોરાક દૂધ રૂપી થઈ જાયછે, અને તે કેટલીક નાની નળીઆ વાટે લોહીને જઈ મળેછે. આ પ્રમાણે ફેરફાર થતાં થતાં જે બાકી રહ્યું તે મોટાં આંતરડાંમાં ઉતરે છે. અહિંયાં પણ જેટલું સત્ત્વ નીકળી શકે એટલું આંતરડાં કાઢી લેછે અને જે કચરો રહે છે, તે મળદ્વારે બહાર નીકળી જાય છે. આ થતા પહેલાં પ્રવાહી રૂપે તમામ સત્ત્વ ખોરાકમાંથી ચૂસી લેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે ચૂસી લીધેલા તમામ રસમાંથી ઘણાખરો દૂધ રૂપી પ્રવાહી પદાર્થને રૂપે નાની ખારીક નળીઆ વાટે ભેગો થતો છેલ્લે એક મોટી નળીમાં થઈને લોહી જોડે મળે છે. વળી ખીજે થોડો ભાગ ખરાબ લોહી લઈ જનાર નળીઆ વાટે પિત્તાશયની મારફતે થઈને લોહીમાં મળે છે.

## સૂર્યપ્રકાશ.

શરીરની સુખાકારીને સ્વચ્છ પાણી, હવા, અને ખોરાકની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જરૂર સૂર્યના પ્રકાશની છે. સૂર્યનો પ્રકાશ હાય છે ત્યારે આપણા મનને અને શરીરને સુખ એવું રહેછે; પરંતુ જે દિવસે વાદળાં હાય છે તે દિવસ ઉદાસ લાગે છે એટલું જ નહિ, પણ આપણું મન પણ ઉદાસ રહેછે. વળી જ્યારે તમારું મન આનંદ-માં હાય છે, ત્યારે તમારું ચિત્ત કામમાં સાડું લાગે છે; તેથી તમારા શરીરને ઘટતી કસરત વગેરે થાય છે, અને તેનું કુળ શરીરને મળે એ શું થેાડું લાભકારી છે? પણ એ વિના પ્રકાશની અસર હવા ઉપર છે. એની સાખીતીમાં એમ ધારે કે એક આરુમાં મરુડા અને અતિસારથી પીડાતા દરદીઓ રહેછે. આ આરુમાં સૂર્યનો પ્રકાશ જોઈએ તેટલો આવે નહિ તો તેમાંથી દુર્ગંધ દૂર થાય નહિ, ઉલટો વધારે ખગાડ થાય. માટે સૂર્યનો પ્રકાશ આવે તેટલા સાડા ખારી ખારણાં ખુલ્લાં રહેવાં જોઈએ. એ રીતે ખારી ખારણાં ઊધારાં રાખવામાં ખે લાભ છે. એક તો પ્રકાશ આવે છે, અને ખીજે હવા ચોખ્ખી થાય છે. આ ખે મળી હવામાંની દુર્ગંધનો નાશ કરેછે. વળી એટલું કહેવું જોઈએ કે સૂર્યના પ્રકાશ જોડે કેટલોક ગરમાવો મળે છે, તે પણ કેટલેક દરજ્જે લાભકારી છે. એ લાભ આપણું ખધા લઈએ છીએ.

ઓમાસામાં હવાને લીધે ગોદડાં વગેરે ગંધાઈ ઊઠેછે, ત્યારે દુર્ગંધ દૂર કરવાને આપણે તેને તડકે નાંખીએ છીએ. આવી રીતે દુર્ગંધવાળા પદાર્થમાંથી દુર્ગંધ દૂર કરવાનો આ એક સાધારણ ઉપાય આપણે ખધા કરીએ છીએ, ને તે સારા વિદ્વાનોના મતને અનુસરતો છે.

સૂર્યના પ્રકાશની માણસને, જનાવરને તથા વનસ્પતિને ખુલ્લું

જરૂર છે. સૂર્યના પ્રકાશથી ઠાંઈ આદમીને દૂર રાખવામાં આવે તો તેના શરીર ઉપર તન્દુરસ્તીનાં ચિન્હ જણાય નહિ એટલુંજ નહિ, પણ તેના શરીરનું લોહી નિર્માલ્ય અને ફીકું પડશે. આનો પ્રત્યક્ષ દાખલો આપણા જ્વેલામાં ઘણીવાર આવે છે. આપણા લોકો સૂવાવડમાં ખુબ ખંતથી ખારી ખારણાં બંધ કરેછે એટલુંજ નહિ, પણ જરા જરા સૂર્યનો પ્રકાશ આવે એવાં જાળી જાળીયાં પણ ઊઘાડાં રહેવા દેતા નથી. આની આપણે ઉપર કહી તેવી અસર શરીર અને મન ઉપર થાય છે. અને વળી સૂવાવડની સંભાળ અભણ અને અજ્ઞાનને હાથે થાય છે, એ બધાં કારણોને લીધે આપણે ખેરાંને સૂવાવડ પછી બહાર આવતાં જોઈએ છીએ તો એમ માલૂમ પડે છે કે તેમના શરીરપર તેજ તથા સુરખીને બદલે ફીકાશ હોય છે. આવા લોકો હરકોઈ દરદના પંજમાં સપડાઈ જાય છે. આ કારણને લીધેજ આપણા લોકોમાં કહેવાતા સૂવા રોગ વગેરેથી વધારે મોત થાય છે. અને આમ થાય એમાં કંઈ નવાઈ નથી. કારણ કે આપણે એકાદ ખેતરમાં જઈ ઊભા રહીએ તો આપણને તરત માલૂમ પડશે કે જીવાર, ખાજરી કે જે કંઈ વાવેલું હોય છે, તેમાંથી જે થોડું ઘણું આડ તળે વાવેલું હોય છે, તે ઊઘાડામાં વાવેલા કરતાં ઊંચાઈમાં, મજબૂતાઈમાં અને રંગમાં ઘણું ફીકું દેખાય છે. એમ સહજ ઓછા પ્રકારાની આટલી અસર થાય છે તો, ખુબજ થોડો એટલે નહિ જેવો પ્રકાશ હોય ત્યાં વધારે માઠી અસર થાય તેમાં નવાઈ નથી. આ વિષયને લગતા પ્રકરણમાં મી. બર્નર્સ એક ઠેકાણે કહે છે કે પ્રકાશનો જ્યાં પ્રવેશ નથી ત્યાં દાકતરનો ખપ પડેજ. આની સાખીતીમાં એક શાળાનો દાખલો આપી તે કહે છે કે એ નિશાળમાં શીખનારી છોકરીઓ બધી માંદી હતી, કારણ કે એ ઓરડાની આસપાસ બંધે ખીચોખીચ શેતરનાં આડ હતી; અને તેને લીધે ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ ખિલકુલ પ્રવેશ કરી

શકતો નહોતો. ઠાઠની સલાહથી આડની ડાંખળીઓ કાપી નાંખવામાં આવી, ત્યારે તેમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવવા માંડ્યો તેથી હવા સુધરી, અને એમ થવાથી છોકરીઓના શરીરપર લાભકારી અસર થઈ. વળી જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થાય છે, ત્યાંની જમીનમાં ભેજ ઓઝા રહી શકતો નથી. અને જ્યારે ભેજ ન રહે ત્યારે ભેજને લીધે થતાં શરીરને હાનિકારક દરદોની ઉત્પત્તિ થાય નહિ. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે જે ઘરમાં ખડુ ભેજ હોય છે, તે ઘરમાં રહેનારાં બાળકને ઝાડો વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક વિદ્વાન પુરૂષોના પ્રયોગે એમ સાબીત કરી આપ્યું છે કે આવી જગોમાં રહેવાથી ક્ષયરોગનો પણ ઉપદ્રવ થવાનો સંભવ છે એવી જગા અને ત્યાં લગી તજવી જોઈએ.

સને ૧૮૮૨ ના નવેમ્બર માસના મેડિકલ પ્રેસ અને સર્ક્યુલરમાં ડા. ક્વેનલેન લખે છે કે સૂર્યનું તેજ જંતાદિકનો નાશ કરવામાં ખડુ સાડું છે. જ્યાં ભેજ અને ગંદકી હોય છે ત્યાં જીવંત વધારે જાય છે. આજ કારણને લીધે જે ઘરના તમામ ભાગોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થતો નથી તે ઘર રહેવાને લાયક નથી. વાસ્તે અને તો ઘરનું મોં કાંતો પૂર્વ કે પશ્ચિમ દિશાનું રાખવું કે સૂર્યનો પ્રકાશ ખપોર પહેલાં કે પછી અડ્યો દિવસ પ્રવેશ કરે. આજ કારણને લીધે ભૌતતણીઓના ઓરડીઓ અને ભૌતરાં તન્દુરસ્તીને લાભકારી નથી, કારણ કે એમાં સૂર્યનું તેજ દાખલ થતું નથી. આ વાતની સમજને લીધે આપણાં ઘરોની મધ્યમાં ખુલ્લી જગો રાખવામાં આવે છે, જેને આપણે ચોક કહીએ છીએ. આ રાખવાનું મૂળ કારણ એટલુંજ છે કે આવા નાના અથવા મોટા ચોગાનને લીધે સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં દાખલ થાય છે; તેથી તેમાં નાના પ્રકારના જીવંતાદિક, જેવાં કે, ઉધાઈ વગેરે, ખુલ્લી જગામાં ઓછાં હોય છે, આ આપણે બધા જાણીએ છીએ, કારણ



કે ઉધાઈ, ખઉઆં વગેરે હમેશા ખૂણે મોચરજ થાય છે. પણ જ્યારે સૂર્યનો પ્રકાશ અને તાપ તરફ આવે છે ત્યાં આવાં જંતાદિક થતાં નથી.

ઉપરના લખાણુપરથી સાફ રીતે સમજાય છે કે સૂર્યનો પ્રકાશ શરીરની સુખાકારીને વાસ્તે ખહુજ ઉપયોગનો છે. પણ આ ઉપલી વાતનું ઉલ્લંઘન થતું આપણા ગુજરાતનાં શહેરોની ઘણીખરી પોળોમાં ઘણું દરજે જોવામાં આવે છે. પ્રથમ તો પોળો સાંકડી હોય છે એટલે તેમના તમામ ભાગ ઉપર સૂર્યના તેજની લાભકારી અસર થવાનો ઘણો ભાગ મળતો નથી; અને તેમાં વળી જો તે પોળના રહેનાર તવંગર લોકો હોય તો, તે તો મોટાં મોટાં ઘરો પોતાને રહેવાને ખાંધે છે, તેથી કરીને સૂર્યના પ્રકાશને પોળ અથવા મહોલ્લા પાવન કરવાનો સંભવ કમી થાય છે. અને વળી અગ્રૂરામાં પૂરું જે ટેકાણું સામાસામી ઘરનાં છાપરાં એક ખી-જાને ચરકે છે, ત્યાં તો સૂર્યનાં કિરણ ચોરાં પણ પરાણું પડે છે. આવી પોળો અને ઘરો ખાંધવાનો ચાલ ખોટો છે.

### સ્વચ્છતા.

શરીરને ગરમાવો શી રીતે રહે છે, એ વાત કરતાં આપણું કહ્યું કે ઊનાળામાં ગરમાવો વધારે હોય છે, તેને લીધે શરીરમાંથી પરસેવા રૂપે પાણી વહે છે. આપણી આમલીમાં ઝીણાં છિદ્રો છે, તે પરસેવો પેદા કરનાર કોથળીનાં ખહારનાં દ્વાર છે.

પરસેવો ફક્ત પાણી નથી. તે શરીરનો ક્રિયામાં કાંઈ ગરજ સારે છે કે નહિ એ જાણવું જરૂરનું છે. આપણે ઉપર કહ્યું કે ઊનાળામાં શરીરનો ગરમાવો વધે નહિ, વાસ્તે આમલીમાંથી પરસેવો નીકળે છે. એ પરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે પરસેવો શરીરના હિતને અર્થે ઉપયોગી છે.

વાર હવે એમ પણ જાણું જરૂરું છે કે, એ પરસેવામાં કે-  
ટલાક પદાર્થ એવા છે કે તે શરીરમાં રહે, અને બહાર ન નીકળે  
તો નુકશાન પહોંચે. તો આપણે એમ કહીએ તો આલે કે આપણાં  
ધરમાં જે કામ ખાજો અને નીકો કરે છે, તેજ આ નાનાં છિદ્રો  
કરે છે. આ ઉપરના લખાણની સમજૂતી ઘણી સહેલી છે. એમ  
ધારો કે એક ધરમાં એક ખાજ છે, અને તે મારફતે કેટલુંક ધરનું  
ગંદું પાણી બહાર જાય છે; વળી એમ ધારો કે એ ધરમાં કેટ-  
લાક ગંદા અને એટી આદમી રહે છે. તેઓ તેમની સુસ્તાધને લીધે  
ખાજ સાફસૂફ રાખતા નથી. એનો પરિણામ એજ થાય છે કે  
ખાજમાં ગંદવાડનો ઉમેરો થયાં કરે છે. તે બહાર જવા પામતો  
નથી તેથી એમ થાય છે કે, ધરમાં દુર્ગંધ થઈ રહે છે અને આવી  
દુર્ગંધથી શરીરને હાનિ થાય છે. એ આપણે હવા સંબંધી ખોલતાં  
કહ્યું. વાર હવે એમ ધારો કે આ છિદ્રોમાંથી એક બે કલાક પરસેવો  
થતો નથી તો આપણને કેટું લાગે છે તે નીચેનો દાખલો ખતાવ-  
શે. સાધારણ તાવ જેવો કે ટાઢ વાદળને આવે છે તેવો એક ગૃહસ્થ-  
ને આવ્યો છે એમ ધારો. આવી વખતે એની ચામડી સૂકી અને  
ઊની હોય છે, અને તાવને લીધે એને પરસેવો છૂટતો નથી. આનો  
પરિણામ એ થાય છે કે તે આદમી ગભરાય છે. એની આ સ્થિતિ-  
ને પાછો જે વખતે પરસેવો થવા માંડે તે સ્થિતિ જોડે સરખાવીએ  
તો માલૂમ પડશે કે પરસેવો થવાની કેટલી જરૂર છે, કેમકે તેમ  
થવાથી તાવ નરમ પડે છે તથા તાવ ઉત્પન્ન કરનાર ઝેર વગેરે  
પદાર્થો પણ બહાર પરસેવા અને પેશાબ રૂપે નીકળવાથી પેલા  
ગૃહસ્થને સુખ માલૂમ પડે છે, અને થોડા વખતમાં જરા નખ-  
ખાઈ સિવાય ખીલું કાંઈ પણ થયું નહોતું એમ લાગે છે.

આપણે ઉપર કહ્યું કે ચામડીમાં છિદ્ર છે અને તેમાંથી પરસેવો  
આવે છે. આ છિદ્રો બહુ નાનાં છે, અને તેનાં મોં ખુલ્લાં રાખવા માટે

આપણે નાહીએ છીએ. આપણે આમ ન કરીએ તો શરીર ગદું રહે અને તેથી આપણા શરીરને નુકશાન પહોંચે. એક દાખલો મારા જાણવામાં છે, તે વાંચનારને કદાચ અતિશયોક્તિ જેવા લાગે. પણ તેમાં જે પરિણામ નીપજ્યું તેનું તેજ કારણ હતું એમ હું માનું છું. એક વાર ઊનાળામાં તાબૂતના દિવસમાં એક મુસલમાને આખે શરીરે ઠામર લગાડ્યો, અને વળી ફરવા નીકળ્યો. આનો પરિણામ એ થયો કે તે ખડુ હેરાન થયો, અને છેલ્લે મોતના પંખમાં આવી પડ્યો. તેમાં પરસેવાનું ગંધ પડતું એજ કારણ હતું. આ ઉપરથી એમ નીકળે છે કે આપણે આપણું અંગ ખૂબ ચોળીને નહાતું ભેદ્ય, કે છિદ્રોપર મેલ વગેરે ચોટેલું હોય તે નીકળી જઈ જીવતાં રહે.

આપણે કહ્યું કે આપણા શરીરમાંથી નુકસાનકારક પદાર્થ દૂર કરવાને ચામડીમાં આવેલો નળીઆ અને કોથળીઆ ખડુ કામની છે. પણ આના કાર્યમાં શરીરની તન્દુરસ્તીને વાસ્તે વિશેષ ઉપયોગી આપણને મૂકપિંડ છે. તે પિંડ જે છે અને તે આપણી કમરની જરા ઉપર અને કરોડની આગલી ખાત્રીએ ઊંડાણમાં આવી રહેલા છે. એમાં પેદા થતો પેશાબ એકદમ નળી વાટે પેશાબ રહેવાની (ખ્લાડર) કોથળીમાં જાય છે, અને આ કોથળીમાં ભરાય છે એટલે આપણે પેશાબ કરીએછીએ. આપણે ઉપર પરસેવાના સંબંધમાં કહ્યું તેમ ખાર આદિક આમાં પણ નુકસાનકારક પદાર્થ આવી રહેલા છે, અને આમાં કેટલાક પદાર્થ એવા હોય છે કે તે જો શરીરમાંથી મૂકપિંડના દરદને લીધે બહાર નીકળી ન શકે તો શરીરને હાનિકારક થાય. જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રીના શરીરમાંથી કોઈ પણ દરદને લીધે આ હાનિકારક પદાર્થો દૂર થઈ શકતા નથી, તેના શરીરમાંથી પેશાબની ગંધ મારે છે, તેને તાણુ આવે છે, અને તે ખેંચાન ખૂની જાય

છે અને શરીરને નુકશાન પહોંચાડે છે. વળી શરીરને નરૂપયો-  
ગી પદાર્થ આડાવાટે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. તેમજ  
શ્વાસોશ્વાસમાં પણ કેટલાક હાનિકારકપદાર્થો બહાર નીકળી  
જાય છે.

આ ઉપર ખતાવેલો ફેરફાર અને ક્રિયા આપણા શરીરના  
રક્તજાળને વાસ્તે ચામડી, મૂત્રપિંડ, ફેફસાં વગેરે કરે છે. એ આપણને  
ખતાવે છે કે આપણે આપણું શરીર તંદુરસ્ત રહેવા વાસ્તે તે-  
મને પોતાનું કામ બરાબર કરે તેવી સ્થિતિમાં રાખવાં એ એ-  
વશ્ય છે.

આના કરતાં પણ વધારે સ્પષ્ટ અને ઉપદેશ કરનાર દાખલો  
આપણી ચકલીઆ અને ખીજાં પક્ષીઆ દર્શાવે છે. આ પક્ષીઆને  
આપણે કેટલોકવાર પાણીમાં નહાતાં જોઈએ છીએ. તે પોતાના  
આખા શરીર ઉપર પાણી નાંખે છે અને બધું અંગ ધૂએ છે. જો પક્ષીઆ  
પણ પોતાનાં પીછાં આવી રીતે સાફ કરે છે, તો આપણને ધૃધરે  
વધારે ખુદ્ધિ આપી છે તેને તો શરીરની સ્વચ્છતા ઉપર વધારે ધ્યાન  
આપવું જોઈએ. શરીરની સ્વચ્છતા એટલે મોઢું, હાથ, પગ વગેરે જે  
ભાગ બધાના જોવામાં આવે છે, તે માત્ર ચોખ્ખા રાખવામાં શરીરની  
સ્વચ્છતા રહે એમ નથી, શરીરના તમામ ભાગ પુષ્કળ પાણી લઈને  
ધોવા એ જરૂરનું છે. આમ કરવાથી કેટલાંક દરદો અટકે છે, અને  
તેમ નહિ કરવાથી કેટલાંક વધે છે. આનો દાખલો ખસ છે. આ  
દરદ ગંદા અને મેલા લોકોનું છે, અને એવાં ખીજાં દરદનો દાખલો  
દાદર છે. આપણા લોકોમાં એ દરદ ઊંચ વગેરે ભાગમાં જોવામાં  
આવે છે તેનું કારણ એ છે કે એ ભાગ મેલા રહેવાનો સંભવ ધણો છે.

સ્વચ્છતાના સંબંધમાં એટલું કહેવું જોઈએ કે શરીરની ત-  
ંદુરસ્તીને વાસ્તે એકલું શરીર સાફ રાખવું ખસ નથી, પણ જે  
ધરમાં આપણે રહેતા હોઈએ તે પણ સાફ રાખવાં જોઈએ. ધર સાફ

રાખવામાં કેટલોક ખાખતોપર વધારે ધ્યાન આપવાનું છે, અને તે એ છે કે ઘરમાં થતો કચરો કાઢવો અને તેમાં ખૂણા ખોચરા સાફ રાખવાનું ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ, કારણ કે આવી જગોએ જાળાં ખાઝવાનો તથા કચરો ભેગો થવાનો સંભવ ધણો છે, અને કચરા વગેરેનો જમાવ થવાથી જીવજંતાદિક ભરાઈ રહે અને નુકસાન કરે. વળી ઘરમાં ભેજ ન જોઈએ. ભેજ હોય તો તેમાંથી કચરો વગેરે ગંદવાડ ખસતી મુરકેલ છે, કારણ કે તે તેમાં ચોંટી રહે છે. આવી ગંદવાડ નુકસાનકારી છે એટલુંજ નહિ, પણ ભેજ જાતે અતિ નુકસાનકારક છે, આં એવું માનવાને સાબીતી પુષ્કળ છે. આવી જગામાં રહેવાથી સંધિવા, ક્ષય, ઝાડો, વગેરે થાય છે.

શરીરના સુખને અર્થ આપણાં પહેરવા આઢવાનાં વસ્ત્ર પણ સાફ રાખવાં જોઈએ. એ સાફસૂક ના રહે તો તેથી પણ નુકસાન થાય છે. એવું નુકસાન થતું એટકાવાને શરીરની આમલી ઉપરની ખેંડી, કબજે, વગેરે ધોળાં લૂઘણાં પહેરવાં હોય તો સાફ, કારણ કે ધોળાં લૂઘણાંમાં મેલ તરત જાણાઈ આવે છે.

ચોખી ચીન્ને રાખવી, ચોખ્ખાં પહેરો ચીર;

ચોખ્ખાં ઘર ને ચોક પણ, ચોખ્ખે સુખો શરીર. ૧

મધપૂરો રૂઠો રચે, માખી રાખી માપ;

હાથા ટુધી ન દેખીએ, ખરેખરી શુદ્ધ ખાપ. ૨

ચોખ્ખે ચિત્ત રાજી રહે, વળે શરીરનું વાન;

ચોખ્ખે સજ્જન ચારમાં, મળે મનુષ્યને માન. ૩

ક. દ. હા.

### કસરત વિષે.

માણસનું શરીર જેવું હોય તેવું રાખવાને અને તેના કરતાં વધારે સાફ કરવાને કસરતની ખરેખરી જરૂર છે. કસરત એટલે શરીરના

દરેક ભાગને જુદી જુદી જાતની હાલચાલ કરાવવી અને વાપરવું. આમ કરવાથી શરીરના તે ભાગમાં અને વળી થોડીવારે આખા શરીરમાં લોહીનું ફરવું ત્વરાથી ચાલે છે એટલુંજ નહિ, પણ શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થો નીકળી જાય છે. શરીરના જે ભાગ વધારે વપરાય છે તેમાં લોહી વધારે જાય છે, એટલે પુષ્ટિકારક ભાગ વધારે જાય છે, તેથી તે ભાગ વધારે મજબૂત અને કૌવતવાન થાય છે. કસર-તનો ફાયદો કેટલો છે તેની સમજૂતીને વાસ્તે મારા મનમાં રમી રહેલો ભોળાનાથ નામે એક પરદેશીનો દાખલો છે, તે આપું છું. આ પરદેશી આગગાડી ઉપર મજૂરીનું કામ કરતો હતો, ત્યાં તેના થાપાપર ગાંસડી પડવાથી તે પડી ગયો અને કમકૌવત થઈ ગયો, અને વળી તેમાં ખીજાં કારણોને લીધે ઘણા ઉમેરો થયો. આ દરદને લીધે તેનાથી કામકાજ ખતી ન શકવાથી તેનો રોજગાર ગયો, અને તેને લીધે પણ તેના દરદમાં વધારો થયો. જે પગના થાપામાં આ પ્રમાણે વાગેલું હતું તે પગે તે ચાલવાને શક્તિવાન નહિ, તેથી આવી સ્થિતિમાં ખેસતો ખેસતો રણછોડલાલ રિસ્પેન્સરીમાં આવ્યો હતો. ત્યાં પ્રથમ તો તેને પેટ ભરીને ખોરાક મળવા લાગ્યો અને તેની સાથે થાપાના સ્નાયુના લોચાપર ચંપી કરવાને મેં તેને ફરમાવ્યું, તેથી તે સવાર સાંજ નિયમિત વખતે એ રીતે કરવા લાગ્યો. સ્નાયુને હાથવડે કસરત કરાવતો તેને લીધે એક બે મહિનાની અંદર તે પગના થાપાના સ્નાયુ એટલા તો મજબૂત થયા કે ખીજા પગના થાપાની જોડે સરખાવતાં પ્રથમ મરી ગયેલા જેવો લાગતો તેને બદલે એ પગના થાપામાં ખીજાથી કંઈ ફેર છે, એમ કહેવું કઠણ થઈ પડ્યું. આ ઉપરનો દાખલો કસરતથી શરીરના અમુક ભાગપર થતી અસરોનો ચિતાર ખુલાસાથી આપે છે. પણ એવા ખીજા દાખલા આપણા જીવમાં ઘણા છે. મારા જાણવામાં કેટલાક એવા છોકરા છે કે તે પહેલાં તો કમકૌવત

અને માંદલા જેવા દેખાતા હતા. પરંતુ તેમણે બે ત્રણ વરસ કસરત કરી ત્યારથી તેમની માંદગીના દિવસ પણ કેટલેક દરજ્જે કમી થયા એટલુંજ નહિ, પણ તેમનાં શરીર ફીકાં મટીને લાલાશ પામ્યાં. આ પ્રમાણે આપણે જન્નાવરમાં પણ નેદ્રમ્મે છીએ. જે લોકોનું કામ સવારીમાં ફરવાનું છે તે લોકો પોતાના બળદ આદિકને પહેલાં કસરતે ચલાવે છે. આમ કરતાં કરતાં જે બળદો બે ચાર ગાઉ નહિ જઈ શકે તે ૧૦-૧૨ અને વધારે ગાઉ જવાને શક્તિવાન થાય છે. અને વળી જન અથવા જન્નાવર જેનું શરીર કોઈપણ રીતે કસરતથી કસાએલું હોય છે, તે આકૃતની વખતે થોડી હલત કેટલીક રીતે સહનશક્તિ ખતાવે છે એટલુંજ નહિ, પણ ઘણાંખરાં દરદોના પંખમાં નખળા આદમી જેટલા આવી પડે છે, તેટલે દરજ્જે મજબૂત આદમી આવી પડતા નથી. આ બધાં દૃષ્ટાંતો તો આપણે સાધારણ રીતે શરીરને લગતાં આખ્યાં. એજ પ્રમાણે કસરતથી આપણી ઇદ્રિએને પણ લાભ મળે છે.

કેટલાક વિદ્વાનો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાંથી પોતાની આંખોવડે ઘણા વખત લગી જોયાં કરે છે. પણ જેને આમ જોવાની ટેવ નથી તે થાકી જાય છે; અને તે ખરોખર દેખી શકતો નથી. એવું આપણા કાનના સંબંધમાં પણ જોવામાં આવે છે. જે લોકો ગાયનના શોખી છે એટલે જે લોકો પોતે ગાયનથી પરિચિત છે તે લોકો કેટલેક દૂર કાંઈ ખોલતું સાંભળી શકે છે અને કેટલાક ઝીણા સ્વરો પારખી શકે છે. આ બધું કસરતનું ફળ છે.

એમ ધારો કે આપણા મોઢા આગળ એક મહિનાનું નાનું બાળક સતેલું છે. તે ઊઘે છે તે વખતે, તમે જુઓ તો તે શાંત પડી રહે છે. પણ જાગે છે કે તરત તે પોતાના હાથ પગ આમતેમ હલાવવા માંડે છે. જે બાળક જાગતું હોય છે તે વખતે આમતેમ હાથ પગ હલાવતું નથી. તે નિર્મલ્ય છે. જેમ બાળક હાથ પગ

હલાવે છે તેમ મજબૂત અને કૌવતવાળું થાય છે, એ આપણું  
ખધા આપણા અનુભવથી જાણીએ છીએ. જે દિવસે કોઈપણ કા-  
રણને લીધે જેટલું હરવા ફરવાની ટેવ હોય છે, તેટલું હરવા ફરવાનું  
થતું નથી તે દિવસે ભૂખ ખરોખર લાગતી નથી અને શરીર અને  
મન બન્ને ઉદાસ રહે છે. આનો દેખાવ આપણે બાલ્યાવસ્થામાં  
દેખ્યાં કરીએ છીએ. બાળકને પેટે ચાલતાં આવડ્યું કે અહિંઆથી  
ત્યાં દોડાદોડ કરે છે, જે વસ્તુ પાસે હોય છે તે પકડે છે, અને  
મોંમાં ધાસે છે; અને તેને તેજ માફક ચાલતાં પણ આવડ્યાં કરે  
છે. આ પ્રમાણે બાળક આપણને આખો દિવસ ઉઘોગી માન્ય પડે  
છે. એ ખધાનો હેતુ એટલોજ છે કે તેને પોતાનું શરીર સ્વચ્છ  
રાખતું અને મોટા થતું. વાસ્તે આપણુ ખધાને આપરથી શા-  
ખામણ મળે છે કે જો આપણુ આપણું શરીર જેવું હોય તેવું સદા  
નિભાવતું હોય તો શરીરને સાધારણ કસરત આપવી, અને હોય  
તેના કરતાં વધારે મજબૂત કરવું હોય તો માફકસર કસરતની  
વિશેષ જરૂર છે.



## આરામ વિષે.

આપણે શરૂઆતમાં કહ્યું કે જો આપણી નજર આગળ નાનું  
બાળક જતું સવારીએ તો તે પોતાના હાથ પગ આમતેમ હ-  
લાવે છે, અને આપણા મનને ઉપદેશ કરે છે કે બાળકને તેમ મોટાને  
કસરતની જરૂર છે. નાનું બાળક આમતેમ પછાડા માર્યા  
કરે છે અને તેને લીધે તે જલદી થાકે છે, અને વારંવાર ઊઘે છે  
અને પાછું જરા જાગે છે. એટલે જેમ કસરત વધારે તેમ આરામ  
પણ વધારે જોઈએ છીએ. આ વાત ખરી છે કે કેમ તે વિષે આપણે  
જરા વિચાર કરીશું તો યુવાવસ્થામાં પણ સાધારણ રીતે તે દેખાઈ  
આવશે. એવું કહીએ તો ચાલે કે જુવાન પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ



કામકાજમાં વધારે ડુંથાએલાં હોય છે, તેથી તેમને ઊઘને વાસ્તે વિચાર કરવા ખેસતું પડતું નથી, રાત્રીનાં કે ઊઘ્યાં, આ પ્રમાણે ચાલે છે. પણ આથી ઊલટું આપણું વૃદ્ધમાં જોઈએ છીએ. કારણ કે તેઓ તેમનો દિવસ વાતોમાં અથવા ભજન કીર્તનમાં ગાળે છે તેથી તેમના શરીરને કસરત પહોંચતી નથી, તે કારણથી તેઓ આમતેમ તરફીઆં મારી કાઢે છે. પણ જે વૃદ્ધોને કાંતો ગરીબાઈને લીધે અથવા ખીજ કારણથી કામકાજ કરવાની જરૂર પડે છે, તેમની રાત આમ તરફીઆં મારવામાં જતી નથી. આ બધા ઉપરથી એક વાત સાબીત થાય છે કે જે આદમી કામકાજમાં ડુંથાએલો રહે છે તેને આરામ સારો મળે છે, અને જે નથી રહેતો તેને સારો મળતો નથી. વળી આપણે એમ પણ કહી ગયા કે ખાળક થોડીવાર રમે છે અથવા પછી થાકે છે અને સૂએ છે, અને સૂઈને જગ્યું કે પાછું રમવા રૂપી કસરતને વાસ્તે તૈયાર છે. આ વાત જોઈ ખરી છે તો આરામની જરૂર છે, અને આરામનું એક રૂપ નિદ્રા છે. આ નિદ્રા માણસના શરીરને ખાડુ ઉપયોગી છે, એવું બધા લોકો સારી પેઠે સમજે છે, કારણ કે કોઈ આદમી ખિમારીના પંજમાં આવી પડે છે, ત્યારે તેને વિષે લોકોને કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે આને ખે ચાર રાત્રિથી નિદ્રા નથી. એવી વખતે તેમના મનમાં તેના સારા થવા વિષે આશા થોડી રહે છે. અને એમ કરતાં માંદા આદમીને ઊઘ આવી તો તેનાપર મંદવાડનું આડું જોર ચાલવાનું નથી એમ કહે છે. વળી આપણા મનની શાંતિને વાસ્તે પણ ઊઘની ફેટલી જરૂર છે, તે વિષે પણ આપણે જાત અનુભવ છે અને તે યાદ લાવતાં માલૂમ પડશે કે જે વખતે દૈવકોપથી આપણા વહાલામાંથી કોઈ દેવલોક પામે છે, તે વખતે આપણને આ સંકટમાંથી મુક્ત કરનાર નિદ્રા છે એટલું જ નહિ, પણ દિવસે નાના પ્રકારના વિચારથી મન આકુલ વ્યાકુલ થાય છે, તે રાત્રે નિદ્રામાં શાંત

થાય છે. નિદ્રામાં માણસને જેવો આરામ મળે છે, તેવો ખીજે કશામાં મળતો નથી. જેમ શરીરને કસરતની જરૂર છે, તેમ આ-રામની પણ જરૂર છે. શરીરને કસરત કરતાં ઓછો આરામ મળે તો નુકશાન પહોંચે. આનો દાખલો માણસો તેમ જનાવરોમાં પ્રુક્ટળ જોવામાં આવે છે. આપણા અમદાવાદના સ્ટેશનપર ભાડે ફરતો ઘણીખરી ઘોડા તથા ખળદની ગાડીઓ ઉપરના લખાણનો ખરો ચિતાર છે. આ જનાવરોને રાત કે દહાડામાં કાંઈ ફેર સમજવાનો નથી. જે ઘડી જરૂર પડે તે ઘડી ગાડી જોડે, અને તેજ ઘડીએ જ તે ખિચારો છૂટ્યો હોય તોએ શું થયું? વળી ગાડી ભાડે કરનારને ખુશ કરવાને પણ તેને એકે સાંસે હાંકવો પડે છે. આનું શું પરિણામ થાય છે? તેમને ઘાસ દાણા ખરોખર મળે છે તોએ તે તૂટી જાય છે. થોડા વખતમાં તૂટી જઈ ભાડુતીના કામને પણ નાલાયક થાય છે. આથી વધારે સ્પષ્ટ દાખલો મું-ખાઈની સરકપર ફરનારી ટ્રામવેની ગાડીઓના ઘોડા છે. આ ઘોડાની આકરી અને સંભાળ ઘાસ દાણા વગેરેથી સારી રીતે લીધામાં આવે છે, પણ તેમની પાસે સખ્ત કામ લીધામાં આવે છે; અપરથી સ્પષ્ટ દેખાય છે કે એમને આરામ ખરોખર મળતો નથી, તેથી તેઓ તૂટી જાય છે. આ ઘોડા ભારે કીમતના હોય છે અને આ પ્રમાણે તેમની જાત તૂટી જાય તો હલકાની તૂટે તેમાં નવાઈ શો?

આવા દાખલા માણસોમાં પ્રુક્ટળ બને છે. પણ માણસમાં તો તેમના લોભનું ક્ષણ છે. “તૃષ્ણાથી તરશ્યા, સદા ધનથી નહિ ધરાય” એવા લોકોનો સંખ્યા જરા જુવાનીઆમાં વધારે હોય છે. વચલા વર્ગના છોકરા પોતાની સ્થિતિ અને સાધારણ રોતે પ્રતિષ્ઠિત-પણે રહી પોતાનો સંસાર નભાવવાના હેતુથી મુંખાઈ વગેરે સ્થળોની પાઠશાળાઓમાં અભ્યાસને અર્થે જાય છે. ત્યાં કેટલાક રાત ને દિવસ મંડ્યા રહી પોતાનાં શરીર નાકોવત કરી ઠાંધ ઇલકાખ

લઈ ઘેર આવે છે. આ પ્રમાણે થયા પછી તેઓ સારે આખરૂંદાર હોદ્દા મેળવવાને કેટલીક પરીક્ષાઓ ફરીથી પાસ કરેછે, અને ભારે ખોળની નોકરીમાં પડે છે, તેથી તેમના તૂટેલા શરીરપર નવો પડતો ખોળે ઉધારી રીતે નુકશાન કરેછે. અને આવા નુકશાનના પંખમાં આવી પડેલાઓના દાખલાઓમાં મુંબાઈની યુનિવર્સિટીમાં પાસ થયેલા ગ્રાજ્યુએટોની સરાસરી વધારે જોવામાં આવે છે તે ઉપરની વાત સાબીત કરેછે.

જેમ વધારે કામથી શરીરને નુકશાન થાય છે તેમ આજસથી પણ થાય છે. અને વાસ્તે પણ આપણે બહુ આધા જીવું પડે એમ નથી. આપણુ બધાને મોટા શહેરમાંના શેઠીઆઓનાં જર જનાવરો વિષે ખબર છે. તેમને પુષ્કળ ખાવાનું મળે છે, પણ તેના પ્રમાણમાં કામકાજ હોતું નથી તેથી એવું પરિણામ થાય છે કે તેઓ શરીરે દેખાતા પારા જેવા વધે જાય છે, પણ તેઓ પોતાનાં શરીરને પણ ઊંચકવાને અશક્તિવાન દેખાય છે. તો પછી દસ પંદર ગાઉ તો શી રીતે લઈ જઈ શકે? આ પ્રમાણે તેમને હર કોઈ કામમાં લેવાનું અશક્ય થઈ પડે છે એટલુંજ નહિ, પણ ઊલટા ઉપાડવાના થઈ પડે છે. આજ પ્રમાણે આપણે જોઈએ છીએ કે જે લોકોને ખેડાંજ ખાવાની ટેવ પડી જાય છે, તેઓનો જઠરાગ્નિ મંદ થઈ જાય છે. તેમને આંત્રું ચાલતું પડે છે ત્યારે માથે મહા સંકટ આવી પડેલું લાગે છે. માટે કહેવાનું એ છે કે માફકસર કસરત કરવો, અને માફકસર આરામ લેવો. હરકોઈ ખાખતમાં એજ નિયમ રાખવો. વધારે કસરત કરી થોડો આરામ લેવાથી અથવા થોડી કસરત કરી વિશેષ આરામ લેવાથી શરીરને નુકસાન પહોંચે છે. તેથી “અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્” એ કહેવત હરકોઈ કામમાં તથા હરકોઈ પ્રસંગે યાદ લાવી વર્તવાથી લાભ થશે.

## શુદ્ધિ પત્રક.

---

પાનું.	આંખ.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૯	૨૦	દર હજારે	દર પાંચ હજારે
૨૨	૧૭	લીધે	લીધે અને
૨૮	૧૧	અહિં	અહિં નહિ
૪૦	૬	આમતેમ	રાત્રી આમતેમ
૪૨	૬	ગ્રાજ્યુએટોની	ગ્રાજ્યુએટોમાં



